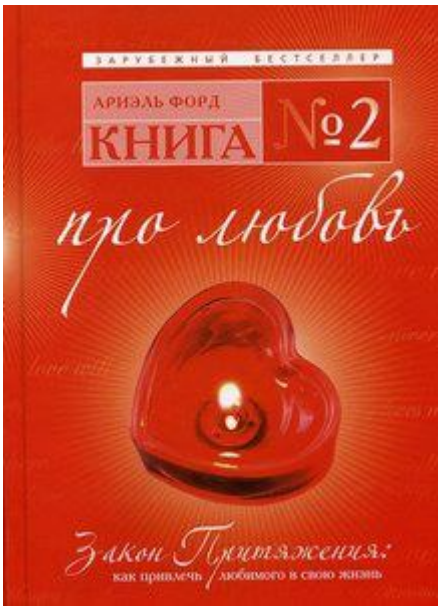
VISIT…

АРИЭЛЬ ФОРД



Книга № 2. Про любовь.

Закон Притяжения: как привлечь любимого в свою жизнь

The Soulmate Secret: Manifest the Love of Your Life with the Law of Attraction

Книга № 2. Про любовь. Закон Притяжения: как привлечь любимого в свою жизнь / Ариэль Форд ; [пер. с англ. А. Э. Черняк]. - М. : Эксмо, 2009.

Миллионы людей во всем мире, посмотревших фильм «Секрет» или прочитавших книгу, убедились: Закон Притяжения работает! Просто надо научиться правильно его использовать, чтобы привлечь в свою жизнь то, что нам нужно.
Ариэль Форд рассказывает, как с помощью Закона Притяжения привлечь в свою жизнь настоящую любовь - для этого надо всего лишь отправить тщательно сформулированный запрос во Вселенную и подготовить себя к встрече со своей «второй половинкой». В книге подробно описано, как сделать это так, чтобы все получилось.

Брайану Хиллиарду, моей родственной душе.
Ты — моя опора, моя страховка,
мое убежище и мой трамплин,
помогающий моему духовному росту

Предисловие Марси Шимофф

Как бы мне хотелось прочесть книгу, которую вы сейчас держите в руках, лет десять назад! В то время я была вполне успешной одинокой сорокалетней женщиной. У меня не было проблем со здоровьем, работа была интересной и творческой, и моя карьера складывалась весьма удачно. Я считала, что моя жизнь удалась во всем, кроме одного: я до сих пор так и не встретила свою родственную душу, В те годы мы с Ариэль,

превосходным имиджмейкером и рекламным агентом серии моих книг «Куриный суп для женской души»[1], проводили немало часов в телефонных разговорах, оплакивая свою горькую участь. Мы были двумя добрыми, умными, пылкими и успешными женщинами, вопрошавшими: «Куда же делись все нормальные мужчины?»

[1] В России эта серия называлась «Лекарство для души». (М.: АСТ, 2004—2005.)

Если бы существовал клуб «Какая я несчастная», то мы, несомненно, занимали бы там самое почетное место.

Поскольку мы общались практически ежедневно, у меня была отличная возможность стать свидетелем ряда важных событий, произошедших в судьбе Ариэль после того, как она стала применять в своей личной жизни мощный Закон притяжения. В это время Ариэль начала общаться с таким замечательным человеком, как Брайан, и их нежные, искренние и надежные отношения вдохновили меня. Способность Ариэль поддерживать свои отношения на таком высоком уровне и *в самом главном* — в области интимных отношений — обеспечила мне четкую программу, которой я и стала следовать. Буквально через год после того, как Ариэль встретила свою родственную душу, я встретила свою.

В книге *«Тайна»*[1] и одноименном фильме я уже говорила о том, что многие из нас стараются добиться внешних благ — таких, как богатство, успех и интимные отношения, поскольку верят, что это может сделать их счастливыми. На самом деле я обнаружила (и подробно описала в книге

[1] Берн Р. Тайна. — М.: Эксмо, 2008.

«Про счастье») что все обстоит как раз наоборот. Чем более мы счастливы, тем легче притягиваем к себе все, что хотим.

[1]Шимофф М., Клайн К. Книга № 1. Про счастье. — М.: Эксмо, 2008.

Всю жизнь, каждое мгновение мы посылаем вовне энергетические сигналы, которые воспринимаются окружающими нас людьми. Именно этим объясняется то, почему отчаявшийся человек погружается все глубже в чувство безнадежности, а к реализовавшемуся и вполне довольному жизнью человеку, как к магниту, притягивается еще больший успех. Если мы хотим привлечь к себе счастливого, уверенного в себе и успешного спутника жизни, то прежде всего нам следует выработать эти чувства в нас самих.

Это и есть точная формула, которая привела Ариэль к большому успеху в личной жизни и которая четко, подробно и вдохновенно описана в этой книге. В процессе увлекательного чтения книги *«Закон притяжения: как привлечь любимого 6 свою жизнь»* вы сможете выполнить практические упражнения, которые помогут вам наслаждаться уже имеющейся у вас в жизни любовью в то время, как вы будете работать над собой для того, чтобы разделить эту любовь с другим человеком.

Во время этого замечательного путешествия я предлагаю вам обращать немного меньше внимания на то счастье, которое вы сможете *извлечь* из отношений со своей родственной душой, и немного больше — на счастье, любовь и удовлетворенность, которые вы хотите *внести* в эти отношения. Поверьте, все меняется довольно быстро, и как только вы больше полюбите себя, ваш возлюбленный устремится к вам подобно мотыльку, летящему на пламя. Замечайте это, знайте это, чувствуйте это вокруг себя, и вы ощутите признательность, когда желание вашего сердца сбудется.

С любовью, Марси Шимофф

Тест «Готовы ли вы к встрече со своей родственной душой»

Отвечайте ДА, НЕТ или НЕ ЗНАЮ на каждый вопрос:

• Верите ли вы, что ваша родственная душа где-то рядом?
• Готовы ли вы встретиться со своей родственной душой сегодня? Прямо сейчас?
• Если бы ваш будущий спутник жизни смог понаблюдать за вами прямо сейчас, было бы вам чем гордиться?
• Находитесь ли вы психологически и физически в лучшей форме, чтобы встретиться со своей второй половиной?
• Готов ли ваш дом к принятию родственной души?
• Составили ли вы список десяти качеств, которые вы хотите видеть у своей второй половины?
• Демонстрируете ли вы регулярно те свои качества, которые, как вы считаете, ваш желанный человек найдет привлекательными?
• Страдаете ли вы из-за кого-то из своих прежних любовников (или они — из-за вас)?
• Спокойно ли вы относитесь к возможности того, что никогда не встретите свою родственную душу? (Вы искренне верите в то, что сможете прожить отличную жизнь, даже если никогда не встретите свою вторую половину?)

Если вы ответили «НЕТ» хотя бы на один из этих вопросов, то, вероятно, вы подсознательно не даете возможности своей родственной душе войти в вашу жизнь. Книга «Закон притяжения» поможет вам снять эти барьеры и научит вас, как привлечь БОЛЬШУЮ ЛЮБОВЬ в вашу жизнь.

Введение

В тот момент, когда я задумался о любви,
я начал искать тебя, не понимая, насколько слепо это было.
Любовники не встречаются где-то,
они все время находятся друг в друге.
Руми

Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько усилий нужно приложить, чтобы встретить любовь всей своей жизни? Ваша мечта — найти спутника жизни, который будет любить вас, боготворить и восхищаться вами? Если вы страстно стремитесь найти свою родственную душу, эта книга покажет вам, как пользоваться Законом притяжения, чтобы подготовить свое тело, разум и душу к появлению возлюбленного.

Как человек, который не встретил и не женился на своей второй половине до 44 лет, я знаю многое о том, что помогает и не помогает в мире любви и романтики. Я встречалась с авторитарными, пассивными и агрессивными мужчинами, с мужчинами, игнорировавшими меня, и с мужчинами, рядом с которыми я чувствовала себя маленькой и незначительной. Другими словами, я чувствовала себя среди неудачников. Но я открыла для себя формулу, позволяющую стать магнитом, притягивающим глубокую и пылкую любовь, и я назвала ее *«Закон притяжения: как привлечь любимого б свою жизнь»*.

Внутри нас самих существует удивительная Вселенная, которая может сводить нас с людьми и ситуациями, согласующимися с нашей собственной системой веры. Если вы не

верите, что когда-либо встретите своего ЕДИНСТВЕННОГО, тогда попробуйте догадаться... вероятно, вы его так и не встретите. Но если вы научитесь верить, что ЕДИНСТВЕННЫЙ не только находится рядом, но *тоже ищет вас,* то вы распахнете дверь, через которую войдет настоящая любовь.

Моя бабушка часто говорила, что для каждого горшочка есть своя крышечка. Другими словами, существует вторая половинка — идеальный партнер — для каждого человека. Но должна признаться, что, когда мне было за тридцать, я очень часто ставила под сомнение эту теорию, поскольку пока так и не нашла ту самую крышечку. В то время я работала дома, и единственными мужчинами, с которыми я встречалась, были доставщики продукции на дом... Почтальон, рассыльный из Fed Ex, работник компании UPS , доставщик воды... и большинство из них уже были женаты!

Затем однажды со мной произошел необыкновенный случай, укрепивший во мне веру в то, что человек, который мне нужен, находится рядом... где-то. Я смотрела шоу Опры[2], в котором принимала участие Барбара Стрейзанд. Барбара недавно влюбилась в Джеймса Бролина, и я помню, как у меня мелькнула мысль: *«Передо мной супербогатая и невероятно знаменитая примадонна, практически недоступная и «непростая женщина», по общему мнению, сколько мужчин могут быть ей интересны?*» А затем я поняла, что если жизнь смогла найти кого-то даже для нее, то поиск моей второй половины будет проще

[1] Fed Ex, UPS — фирмы по доставке грузов. — *Прим. перев.*

[2] Необычайно популярная в США телепередача «Шоу Опры Уинфри».

простого! Это понимание стало для меня настоящим переломным моментом. Я с уверенностью осознала, что если жизнь отыскала идеального мужчину для Барбары Стрейзанд, то родственная мне душа также должна находиться где-то неподалеку. И, как водится, мне нужно поцеловать несколько лягушек перед тем, как наконец встретить своего принца.

В начале 1980-х я жила в Майами, штат Флорида, и встречалась с очень милым, но невероятно авторитарным сумасшедшим ученым. Я была уверена в том, что существует какой-то способ превратить его в доброго, любящего и уступчивого человека. Конечно же, я абсолютно ошибалась. В попытке разобраться в ситуации я пошла к известной ясновидящей в Майами Бич. Я была уверена, что она посоветует мне продолжать встречи и скажет, что однажды мой лягушонок превратится в принца, а наши то и дело рвущиеся отношения стабилизируются. То, что я услышала, привело меня в замешательство. Ясновидящая сказала, что в течение полугода я перееду в Калифорнию и что остаток своей жизни проведу недалеко от Тихого океана. К этому моменту я уже довольно давно порвала с сумасшедшим ученым, но все еще считала, что мы восстановим свои отношения (я *так рада,* что мы этого не сделали — и довольно скоро вы узнаете почему). Спустя несколько недель меня неожиданно уволили с работы. Я была в шоке. Я никогда не могла даже представить себе такого. Один из моих бывших начальников был также удивлен, узнав, что меня выгнали, и по секрету сообщил мне, что тоже собирается вскоре уволиться и начать работу над новым большим проектом, Он сказал мне, что через полгода сможет принять меня на работу, которая казалась мне просто идеальной. С уверенностью, что у меня есть работа, которая ждет меня в Майами, если я захочу, я чувствовала, что настало время совершить что-нибудь абсолютно безрассудное. Я решила поехать на полгода в Лос-Анджелес. Я уже однажды была в этом городе и просто влюбилась в него. Буквально за несколько дней я собрала вещи и отправилась в город, где у меня был только один друг и никаких адресов. Во время долгого перелета я читала книгу Шакти Гавейн *«Созидающая визуализация».* Из нее я узнала базовые техники визуализации и чувствования обстоятельств и событий, которые я хотела привлечь в свою жизнь, Я также читала книгу *«Ключ к себе»,* написанную в 1950-х годах Бенис Бладворф, доктором философии, научившей меня многому по поводу молитв и притяжения. Переехав в Лос-Анджелес, я стала посещать церковь Нового Мышления, где

меня ознакомили с практикой ежедневной молитвы для привлечения богатства в мою жизнь. И все эти техники работали!

Буквально за несколько недель я нашла хорошую работу, отличное жилье (я делила его с напарницей), и, кроме того, у меня появились новые друзья. В течение последующих лет я продолжала пользоваться этой техникой, улучшая карьеру и условия проживания, но никак не могла внедрить ее в область своей личной жизни,

После некоторого изучения ситуации, посещений психотерапевта и участия в различных тренингах личностного роста мне наконец открылось, что существуют определенные барьеры, препятствующие появлению любви в моей жизни:

1) Я не верю, что заслужила большое чувство.

2) Я не люблю себя.

3) У меня немало эмоциональных проблем.

Пока я не взялась за эти проблемы, не дававшие мне возможности двигаться вперед, и не научилась адаптировать под себя методы притяжения, я не могла добиться желаемого результата. Я пыталась воспользоваться в своей личной жизни всем, что знала по поводу привлечения, психологии, духовности и Закона притяжения. Мои намерения стали кристально ясны, когда я одновременно разобралась с беспорядком в своем доме *и* в своем сердце. Я изучала и изобретала техники, ритуалы, визуализации и молитвы, помогавшие мне подготовить свое тело, ум, дух и дом к изумительным отношениям. И это сработало. В течение полугода после того, как я серьезно начала работать над появлением в моем доме своей родственной души, я встретила своего мужа Брайана, превосходящего все мои мечты и ожидания. Он был и есть всем тем, о чем я когда-либо мечтала.

Каждый человек в любом возрасте может найти свою настоящую любовь, если он сможет подготовить себя на всех уровнях и стать энергетическим магнитом для чувства, которое ищет. Вы уже сделали очень важный первый шаг, открыв эту книгу. Погружаясь в техники, ритуалы, молитвы и проекты, описанные на этих страницах, вы всесторонне подготовите себя к встрече мужчины или женщины своей мечты. Книга «Закон притяжения» — подробное руководство для подготовки вашего тела, ума, сердца и духа к встрече идеального спутника жизни.

Хочу пояснить, что это не книга, наполненная визуализациями и тоскливыми мыслями. Я твердо уверена в том, что для достижения успеха в любой области нашей жизни необходимо найти некий баланс между верой и действием. Моя самая главная задача — заразить вас уверенностью в том, что ваш идеальный партнер не только существует, но так же стремится найти вас, как вы желаете отыскать его. И вместе с тем вам нужно сделать немало, готовясь встретиться со своей второй половиной. И именно поэтому вы найдете в этой книге практические активные упражнения почти в каждой главе.

Если вы освободите для нее место, любовь проложит к вам свою дорожку. Даже самые невероятные пары находят друг друга. Возьмите, к примеру, случай с моей свекровью Пегги. После 55 лет замужества и пяти лет вдовствования Пегги, будучи тогда в 80-летнем возрасте, решила найти себе спутника жизни. В течение нескольких месяцев Пегги познакомилась с Джоном, который также более 50 лет состоял в счастливом браке перед тем, как стать вдовцом. Сейчас Пегги и Джон похожи на влюбленных подростков и наслаждаются повторным открытием для себя БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ в свои золотые годы. Вне зависимости от того, 28 вам лет или 88, никогда не поздно встретить свою родственную душу.

Что такое родственная душа

Термин «родственная душа» может быть или не быть вам близок, поэтому позвольте мне четко объяснить, что я имею в виду, используя его. Родственная душа — это человек, с которым вы находитесь в глубоких и проникновенных отношениях, при этом всегда оставаясь самой собой. Это человек, которого вы любите безусловно и который безусловно любит вас. Не пытаясь быть слишком сентиментальной, могу сказать, что родственная душа — это человек, который нас дополняет.

В фильме *«Давайте потанцуем»* с Ричардом Гиром и Сьюзан Сарандон в главных ролях есть потрясающая сцена, в которой героиня Сарандон описывает, почему ей так нравится, что ее муж — ее родственная душа. Она говорит: «Нам нужен свидетель нашей жизни. На планете живут миллиарды людей... я имею в виду, действительно ли что-то значит одна-единственная жизнь? Но в браке вы обещаете заботиться обо всем — о хорошем и плохом, об ужасном и повседневном — обо всем, всегда, каждый день. Вам говорят: «Ваша жизнь не пройдет незамеченной, потому что я замечу ее». Верите вы или нет в концепцию родственной души, эта книга подготовит вас к появлению БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ, о которой говорит героиня Сьюзан Сарандон.

Не просто смотрите, но <u>чувствуйте</u> это

В то время, когда я сама готовилась к появлению идеального спутника жизни, я придумала особый процесс, который назвала «чувстволизация». В то время как некоторые люди могут назвать это «визуализацией», я считаю, что термин «чувстволизация» определяет его значительно точнее. Просто способности визуализировать бывает недостаточно, вам нужно чувствовать каждой клеткой своего существа тот результат, которого вы хотите добиться для того, чтобы начать его притягивать к себе. Именно чувство, а не образ, обладает силой притяжения.

Например, представьте себе, что вы хотите, чтобы в вашей жизни появилась дорогая, шикарная машина, но пока еще не знаете, где взять на нее деньги. Вы можете представить себе каждую деталь этой машины и можете потратить много дней, недель или месяцев, воображая себя за рулем этого автомобиля, *но,* если вы в действительности не верите, что заслуживаете его, или если визуализация вызывает в вас больше чувства беспокойства, чем радости, то, вероятно, этого не произойдет. Вам нужно *ощутить* то, как вы будете себя чувствовать за рулем этой машины, *осознавая* каждой клеточкой своего тела, что вы полностью заслуживаете ее и что на каком-то уровне она уже ваша. Именно поэтому я называю этот процесс чувстволизацией. Когда вы взрастите в себе чувство того, что вы страстно желаете встретиться со своим идеальным спутником жизни и начнете жить так, как будто ваша вторая половина уже рядом с вами, то вы автоматически начнете действовать таким образом, что попадете на тропинку, ведущую к нему. Честно говоря, я пользовалась техникой чувстволизации при принятии практически всех важных решений в своей жизни.

В начале своей карьеры я не всегда точно знала, чего хочу, но я всегда была уверена в том, как я буду себя *чувствовать,* когда желание моего сердца осуществится. Например, когда я переехала в Лос-Анджелес в 1984 году, мне нужно было, чтобы в моей жизни появилась работа. Я была молода, совсем не знала мировую столицу развлечений и не вполне представляла себе, какого рода работу искать. Однако я была стопроцентно уверена, что ищу работу, имея которую буду чувствовать себя удовлетворенной, реализовавшейся и получать неплохие деньги. Поэтому два раза в день я ложилась, закрывала глаза и старалась ощутить всем своим телом, как я буду себя *чувствовать,* найдя интересную и творческую работу, в которой бы я смогла воспользоваться имеющимися у меня навыками и получать достойное вознаграждение. За десять дней

подобной практики я нашла идеальную работу. Кроме того, я воспользовалась этой методикой для нахождения квартиры и в результате получила не только превосходное жилье, но и совместно проживающую соседку, которая настаивала на том, что сама будет все чистить и готовить!

До того как встретить Брайана, я проводила ритуальную чувстволизацию: каждый день на закате солнца я зажигала несколько свечей, ставила свой любимый диск с грегорианскими песнопениями и садилась в свое большое и уютное кресло. Закрыв глаза, я погружалась в ощущение радости от того, что моя родственная душа находится рядом со мной. Я чувствовала это каждой клеточкой своего тела, зная, что в этот момент он находится на пути ко мне (были дни, когда у меня мелькала мысль, что он слишком задержался, но я просто давала возможность этой мысли уйти и возвращалась к своему ощущению веры и знания того, что его появление обязательно произойдет).

В результате чувстволизации вы погружаетесь в состояние абсолютной расслабленности, что, в свою очередь, чрезвычайно полезно для здоровья. Вы можете заниматься этим в тихие и спокойные утренние моменты или перед тем, как лечь спать, или, если вам так больше нравится, можете отправиться скачать по Интернету аудиоверсию, чтобы прослушать дома.

Для того чтобы чувстволизации были особенно эффективны, я бы предложила вам следующее:

• Читайте их лежа или сидя в удобном кресле в комнате, в которой вас не будут отвлекать другие люди, домашние животные или электроника.

• Создайте неяркое освещение, зажгите свечу и, если вам мешает внешний шум, воспользуйтесь берушами.

• Станете ли вы заниматься этим ежедневно или раз в неделю — выбор только ваш.

• И последнее, если вы загрузите аудиоверсию, ПОЖАЛУЙСТА, не ставьте ее во время вождения. Она создана для того, чтобы ее слушали дома с закрытыми глазами, уделяя ей полное внимание.

Независимо от того, ждете ли вы встречи со своей родственной душой несколько месяцев или несколько лет, эта книга даст вам знание и инструменты, которые помогут вам сделать вашу мечту о БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ реальностью.

Давайте приступим!

Ариэль Форд Ла-Хойя, Калифорния

Глава 1. Вера

Ваша задача — не искать любовь,
а просто искать и найти все барьеры внутри
вас самих, которые вы построили против нее.
Руми

История Стефани: потерявшая веру и оставшаяся с разбитым сердцем

Я безумно влюбилась в человека, которого всем своим существом считала «своим единственным». В течение пятнадцати лет мы были друзьями перед тем, как начать встречаться, и мы просто идеально подходили друг другу. Он был амбициозным голливудским продюсером, мы превосходно ладили и даже начали выбирать себе дом и вести разговоры о женитьбе. Затем я выяснила, что у него есть роман на стороне. Мое сердце было разбито, и я на самом деле боялась**,** что оно может остановится. Я никогда столько не плакала из-за разрыва с человеком, но я и правда считала его своей второй половиной. Мне пришло на ум, что все нормальные мужчины или были женаты, или проживали в другом месте — может быть, мне стоило переехать? У меня был непростой период, когда я верила, что смогу найти кого-то, кто будет способен действительно увидеть (и полюбить) все стороны моей личности (серьезная и успешная деловая женщина, игривая девушка и нежная любовница внутри одной женщины). Но я сдалась...
(Оставайтесь на связи... у этой истории очень счастливый конец!)

История Стефани во многом перекликается с тем, что большинство из нас ощущало в определенный момент нашей жизни. После нескольких (или многих) неудачных отношений так просто замолчать, опустить руки и перестать верить в то, что в мире существует подходящий нам человек. Наше сердце томится, мечтая влюбиться, но ум настойчиво доказывает, что это невозможно, и мы начинаем войну в перетягивание каната внутри нас самих. Это как если бы одна половина нас самих кричала: «Да! Я заслужила великолепные отношения!», а другая бы упорствовала: *«*Я никогда не найду его». Когда наша вера противоречит желаниям, то внутри нас самих созревает конфликт, который не только мешает нам предпринимать какие-либо действия, но и не дает заметить существующие вокруг нас возможности любви.

Универсальный Закон притяжения утверждает, что мы притягиваем к себе тех людей, события и обстоятельства, которые соответствуют нашему внутреннему настрою. Другими словами, мы привлекаем тех, кто перекликается с нашей верой. Если мы верим в то, что в мире много любви и мы заслуживаем того, чтобы давать и получать эту любовь, то мы привлечем совсем другие отношения, чем тот, кто думает, что любви не существует или считает себя недостойным счастья. Если мы верим в то, что мир — это полное любви и дружественное место, то в основном мы будем сталкиваться именно с таким опытом. Если же нам кажется, что жизнь вокруг хаотична, полна страха и стресса, то в конце концов это и станет нашей реальностью. Поэтому вера и знание того, что ваша родственная душа находится где-то рядом, является критичным первым шагом в формуле успеха при поиске своей второй половины.

Если вы не совсем уверены в том, что близкий вам человек действительно находится где-то неподалеку, то постарайтесь найти доказательство этому, чтобы истребить в себе последние сомнения. Когда глубоко внутри вы поверите, что ваш идеальный партнер существует, тем самым вы откроете ему все дороги в вашу жизнь. Возьмите к примеру мою подругу Труди, которая встретила своего мужа в процессе выбора самой лучшей дыни в продуктовом отделе супермаркета. Или моя бывшая коллега Патрисия, которую практически из постели лучшая подруга вытащила на вечеринку, где Патрисия и

познакомилась со своим будущим мужем около гардероба. А что вы скажете по поводу истории Гейл Семинара-Мандел, о которой прочитаете дальше в этой книге? С покрытым пятнами лицом и в пропитанных потом спортивных штанах она села рядом со своим будущим мужем на велотренажере в спортзале, где оказалась в канун Нового года, когда ее никто никуда не пригласил. Шон Роач, чью историю вы также узнаете, возвращался домой в Австралию после трехнедельного путешествия, думая о том, удастся ли ему когда-нибудь найти подходящую женщину для женитьбы и создания семьи. Когда в самолете началась ссора, он встал, чтобы защитить стюардессу от грубых слов несдержанного пассажира, и внезапно понял, что смотрит в глаза своей будущей жены. Вы думаете, что англичанин Дэвид Браун когда-нибудь думал, что однажды утром он проснется с номером мобильного телефона в голове, пошлет по нему сообщение, познакомится с его обладательницей и что позже эти отношения перерастут в любовь?

Главная идея заключается в том, что вам не обязательно знать, как, где или когда появится ваш возлюбленный. Сейчас вам нужно вырастить в себе веру в то, что он существует и что вы найдете друг друга, когда настанет время.

Кроме того, вам нужно разрушить некоторые негативные мысли о себе, которые вы, возможно бессознательно, копили в себе в течение многих лет. Например, глубоко внутри считаете ли вы себя приятным человеком? Если вы сейчас читаете эту книгу, то я уверена, что вы именно такая. Почему? Потому что приятные люди хотят больше любви в своей жизни. Но если вы считаете, что вы не симпатичны окружающим людям, вам надо бороться с этим мнением. Я знаю много очень эффектных и успешных, но одиноких людей, у которых были ограничивающие их негативные установки, когда дело доходило до выбора своей второй половины. Их список обычно выглядит приблизительно так:

- Я слишком старая.
- Я слишком толстая
- У меня разбито сердце
- У меня слишком большой опыт
- Я не достаточно успешна
- Я слишком успешна.
- Все нормальные мужчины уже заняты.
- Никто из тех, кто мне нравится, не заинтересуется мной.

Это всего лишь стандартные отговорки, которые не дают нам двигаться дальше. Существует немало доказательств тому, что любовь подвластна всем, независимо от возраста, веса, дохода или любых других обстоятельств, о которых мы себе говорим. Несмотря на нашу личную историю отношений, мы свободны в выборе своей веры. Мы можем считать, что все, что с нами случалось раньше, не что иное, как подготовка к нахождению настоящей любви.

Моя подруга Линда Сивертсен, разорвав отношения с мужем после 19-летнего брака, в возрасте 43 лет является живым доказательством того, что вера в существование любви, о которой вы мечтаете, является первым и необходимым шагом в процессе привлечения этой любви в вашу жизнь.

История Линды: Второй шанс. Пророческая карта сокровищ »

Была весна, и отношения между мной и мужем никогда еще не были такими замечательными. Что смогло так смягчить моего бурного альфа-мужчину — великолепная погода или просто прошедшее время? Он больше не бесился по пустякам и не начинал чуть что искать во мне недостатки, Он перестал обзывать меня и угрожать бросить по малейшему поводу, во всяком случае, все это происходило не так часто. Я читала, что с возрастом у мужчин повышается уровень эстрогена и понижается тестостерон, что приводит к успокаивающему эффекту. Спасибо, средний возраст! Если ты приносишь

гармонию, то я готова обменять все достоинства и недостатки американских горок на пару морщинок.

Однако в глубине души я грустила, поскольку провела всю свою сознательную жизнь в ожидании того, каково это будет — жить с человеком, когда вам не нужно возводить эмоциональные барьеры и можно общаться абсолютно искренне. Я мечтала стоять перед своим возлюбленным, ощущая то, что в наших чистых и открытых сердцах есть пространство друг для друга. Но я пришла к заключению, что мне просто не суждено пережить такую любовь. Я объясняла себе это тем, что имеющиеся у меня отношения — естественный результат для человека, который выходит замуж практически за незнакомца. Я сделала именно так, выйдя замуж всего через восемь недель общения. Могла ли я действительно ожидать для себя простой судьбы? И, опять же, разве для кого-нибудь жизнь легка?

Несмотря на то что нам пришлось пережить немало трудных моментов, мы построили хорошую жизнь. Он говорил, что я — его лучший друг, мы часто смеялись, у нас было много общего, мы обожали нашего сына, чье появление помогло мне легче смириться с недостатком страсти в наших отношениях. Наши взгляды на воспитание ребенка сильно различались, что причиняло боль нам обоим, но сын уже заканчивал колледж, когда у нас появилось время и деньги для путешествий, во время которых мы смогли узнать друг друга лучше, не отвлекаясь на стрессы воспитания ребенка. Несмотря на то что у меня были большие сомнения насчет нашего будущего, может быть, с появившимися спокойствием и ми-ром мы сможем достигнуть нового уровня близости и искренности? Возможно, для нас существовал способ открыться новой любви, о которой я так мечтала и считала возможной между двумя преданными друг другу людьми.

Но за три дня до 19-го юбилея нашей свадьбы я выяснила причину радости моего мужа — у него был роман с женщиной из другого штата с двумя маленькими детьми, «которым он был нужен», и благодаря им он чувствовал себя живущим полной жизнью. Из-за этой связи он хотел бросить меня, бросить нас и вскоре переехать за 1200 миль. Буквально в одно мгновение все мои планы и мечты, наше общее будущее было зачеркнуто. В то время, как он приближался к своему яркому и сверкающему будущему, я осталась брошенной, чувствуя себя ужасно, сожалея о потере нашей семьи *(и,* возможно, моего дома) и стараясь смириться с мыслью о крахе всей моей жизни. В конце концов я дошла до такого состояния, что почти не спала несколько месяцев. Что было самым пугающим? Попытки поддержать нашего сына-подростка, который чувствовал себя так, как если бы в нашем доме взорвалась атомная бомба.

Глубокая печаль стала моим ежедневным состоянием. В течение последних десяти лет я потеряла своих родителей, и это научило меня горевать по-настоящему. Соседи видели, как я плакала, выгуливая собак. Я знала, что время только усилит боль, если я не смогу избавить свое сердце и разум от всех этих темных, печальных и безнадежных мыслей. Я рыдала в подушку, и горе мое было столь сильным, что иногда я едва находила в себе силы подняться. Я понимала, что если не прощу этого человека, его предательство и потерю нашей совместной жизни каждой частицей своей души, то буду чувствовать себя эмоционально неполноценной, потеряю остатки самоуважения и окажусь в опасности навсегда разочароваться в отношении мужчин, любви и самого брака — всего того, во что я так верила.

Но в течение четырех или пяти месяцев я поняла кое-что еще. Мой бывший муж освободил меня. Он оказал мне услугу, поскольку где-то рядом меня ждала БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ, о которой я всегда так мечтала. Я почувствовала это и начала благодарить Бога за то, что он послал женщину, забравшую моего мужа и давшую мне свободу. Моя сестра шутила, что нам следует послать этой женщине цветы, поскольку охватившее меня состояние покоя значительно превосходило ощущение радости, испытываемое мною в браке.

Несмотря на то что я начала очень радоваться возможности спокойно жить в одиночестве, я чувствовала, что «он» находится где-то совсем близко и станет долгожданным добавлением к тому счастью, которое я уже испытывала. Я знала, что он сможет дать мне все необходимое, чего никогда не мог сделать мой прежний муж (и я уверена, что новая спутница жизни моего бывшего супруга сможет сделать для него то же самое). «Я чувствую, что приближается что-то восхитительное, — говорила я своему психотерапевту. — Но я еще не готова. Я знаю, что мне потребуется много времени для того, чтобы полностью исцелиться». *«Линда,* — ответила она. — *В тебе скопилось столько любви, которой ты готова поделится. Мне кажется, что ты готова уже давно. Возможно, уже много лет».* В то время,

как друзья говорили, что мне не следует серьезно встречаться с мужчиной как минимум год, слова моего психотерапевта помогли мне осознать то, что я и так уже знала. Мне было все равно, что будут говорить другие. Мне совсем не хотелось терять много месяцев или лет, сидя в одиночестве из-за чьей-то идеи о том, как следует исцеляться от подобной потери. Если большая любовь находилась на пути ко мне, я никому не собиралась позволять остановить мистера Большую Любовь и не дать ему возможности появиться в моей жизни. Я разобралась в своей жизни и освободила в ней пространство для возлюбленного, дав ему возможность свернуться калачиком на коленях любви, которой я была готова поделиться.

Я записалась в тренажерный зал. Я начала выходить из дома вместе с подругами, не желая сидеть дома. И я начала ходить на свидания. Часто. Я вовсе не была готова сразу начать интимные отношения, всего несколько поцелуев. И я никого не приводила домой и не знакомила со своим сыном. В основном это была легкая и не-принужденная дружба с мужчинами, которая помогала мне не забывать, как флиртовать и общаться с противоположным полом. Однако, не смотря на случайность и смехотворность всего происходящего (в конце концов, я *ходила на свидания — представляете?), я* искала свою вторую половину очень внимательно. Я представляла его, стоящего за мной, обнимающего меня и целующего в шею. Я чувствовала его так, как если бы он в действительности стоял рядом со мной. Каждый день он приближался все ближе и ближе, у меня не было в этом никаких сомнений, и поэтому мне было непросто переключиться с мыслей о том, как я узнаю его, когда он появится, Поэтому я решила действовать решительно.

Моя хорошая подруга Ариэль Форд и ее муж Брайан после нашего развода оказались на моей стороне и старались всячески меня подбодрить, посылая поднимающую настроение музыку и регулярно звоня. На следующий день после принятия решения действовать они послали мне «комплект для поиска родственной души», в котором подробно рассказывалось о том, как разработать наиболее мощную карту сокровищ, способную притянуть к себе возлюбленного. Я не могла ждать ни секунды и сразу начала прояснять для себя образ того, как будет выглядеть моя жизнь после ЕГО появления в моей жизни.

Пару лет назад я уже создавала несколько таких карт, одну — для дома, о котором мечтала и хотела, чтобы он в реальности появился (что и произошло, с поразительным сходством) и для моей карьеры писательницы (и опять же, с потрясающим результатом). Я тогда очень много работала с ножницами, у меня чуть крыша не поехала. В результате я вырезала столько лишних слов и картинок, что сложила их в специальную коробочку и оставила до того времени, когда они понадобятся. Мне обязательно нужно было найти эту коробку! Я была почти уверена, что она стоит глубоко в чулане, заставленная другими вещами.

Я покрасила канву в красный цвет и часами рассматривала журналы и мои предыдущие вырезки в поисках идеальной картинки. Я сделал эту карту произведением искусства. Простые и красивые, эти картинки вызывали только те чувства, которые я хотела создать, — «счастье», «подлинность», «мужчина в лучшем своем проявлении»,

«привлекательность», «лучшее место во Вселенной» (относилось к четырем голым ступням, торчащим из-под одеяла) и «мудрецы думают о жизни одинаково».

Затем, разбираясь с вырезками из коробки, я увидела что-то необычное — большую вырезку с именем КРИС, написанную белыми буквами на синем фоне. Это было очень странно. Как это имя попало сюда? *Я* была уверена в том, что никогда не вырезала никаких имен, кроме моего собственного или моего бывшего мужа. Гм-м-м... Это было особенно невероятно, поскольку буквально на прошлой неделе у меня было свидание с человеком по имени Крис. Но он был настолько занят переменами на своей работе, что мы так и не договорились по поводу следующей встречи. Я надеялась, что он позвонит, но с грустью свыкалась с мыслью, что, вероятно, этого не случится. Могло ли это быть знаком? О боже, я надеялась, что это так. Безо всяких сомнений, он мне нравился значительно больше, чем кто-либо из предыдущих мужчин, с которыми я встречалась (или, если быть честной, из всех мужчин, которых я видела за время своего 19-летнего брака).

Мысль о том, что я вырезала имя Криса за несколько лет до того, как встретила его, не оставляла меня в течение нескольких часов. Эта картинка не была маленькой, она была значительно крупнее большинства других вырезок.

(Кроме того, я носила на шее медаль святого Кристофера, которую купила себе в качестве подарка перед тем, как муж меня бросил, что делало вырезку с именем Крис еще более странной.) В конце концов единственным объяснением, которое я смогла найти, стало то, что однажды я увидела в журнале слово «CHRISTMAS» («Рождество») и вырезала его для своей подруги Дайаны, мужа которой зовут Крис, на случай, если я когда-нибудь решу сделать ей карту сокровищ. Однако я никогда не делала такой карты, никогда не собиралась делать и сомневаюсь, что когда-нибудь стану делать.

Я работала над картой сокровищ своей родственной души на кухне в течение нескольких дней, совершенствуя ее до тех пор, пока не почувствовала, что она совсем «приготовилась». Во вторник вечером я отнесла ее наверх в спальню, забила в стену гвоздь и повесила свое творение над постелью. Я произнесла коротенькую молитву, прося о том, чтобы эта карта привела идеального мужчину в мою жизнь, дотрагиваясь до каждого изображения на карте и стараясь поверить в свойственное ей волшебство.

В тот же вечер Крис позвонил и сказал, что у него страшно болит голова из-за очень напряженного рабочего дня и он как раз собирается покататься на машине. «Не хочешь ли ты прокатиться до моего дома» — спросила я, не задумываясь о том, что уже было довольно поздно и что ехать до меня никак не меньше сорока минут, а также о том, что правила предписывают женщине настаивать на том, чтобы мужчина звонил заранее перед тем, как назначить встречу, «Забудь о правилах! — подумала я. — Мне 43 года, и я ужасно хочу видеть этого парня!»

Крис приехал. Я покормила его тем, что было у меня дома, и мы так замечательно провели этот вечер, что больше практически не расставались. Мой долгожданный мужчина и я сейчас очень любим друг руга. Мой развод будет завершен уже через несколько недель, и мы с Крисом часто обсуждаем нашу совместную жизнь. Когда он впервые увидел мою карту сокровищ, то казался совершенно зачарован ею, внимательно изучая картинки. Спустя несколько недель, когда он снова смотрел на эту карту, я, немного нервничая, рассказала ему историю про его имя на вырезке в коробке. «Но почему ты не поместила его на карту?» — спросил он. «Правда? А ты уверен? Это важный шаг», — ответила я, смеясь. На следующий день я показала ему вырезанное имя и спросила: «Где ты хочешь, чтобы я поместила его?» Он взглянул на карту и попросил меня поместить его в разделе, посвященном замужеству, Я посмотрела на него, чтобы проверить, не дразнит ли он меня, но он только улыбнулся и еще раз сказал мне поместить ее туда. Так я и сделала. И очень успешно.

Время покажет, поженимся ли мы с Крисом и действительно ли проведем с ним остаток нашей жизни. Я не могу себе представить, что это будет не так. Он воплощает

собой все, о чем я просила на карте, и даже больше. Но дело даже не в этом. Я вступала в брак со своим мужем, веря, что мы проведем всю жизнь вместе, поскольку *«всегда вместе, пока смерть не разлучит нас (или дольше)»*. Но, к счастью, жизнь длинна и все меняется и развивается. Несмотря ни на что, радость, страсть и доброта, которые Крис внес в мою жизнь, настолько глубоки и целебны, что они просто смыли всю боль из моего мира. И его любовь помогла мне чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы установить нормальные отношения с моим бывшим мужем во благо нашего сына и оценить все то хорошее, что у нас было на протяжении многих лет.

Отношение Криса ко мне соответствовало всем образам и словам на моей карте. Я чувствовала себя любимой, обожаемой, восхитительной и очень желанной. И, возвращая ему эти чувства, я переживаю такие отношения, которых никогда не знала прежде. И когда я готовлю обед на кухне или чищу зубы, он часто подходит ко мне сзади, обнимает и целует в шею. Для меня в жизни нет ничего лучше, чем это.

После тяжелого развода Линда могла позволить себе следовать своему сложившемуся убеждению, что «поиск настоящей любви — это не для нее». Вместо этого она предпочла верить, что «все, что ни делается, к лучшему». Обычно «плохие» вещи случаются, чтобы освободить пространство для чего-то хорошего. Я разработала следующую чувстволизацию для того, чтобы помочь вам освободиться от старых, ограничивающих установок по поводу вас самих, других людей и окружающего мира, которые, возможно, не дают вам привлечь любовь, о которой вы мечтаете. Помните, что вы можете сами прочитать ее или загрузить аудиоверсию с сайта http://www.soulmatekit.com, а затем прослушать с закрытыми глазами.

Чувстволизация: Освобождение от старых установок.

Начните с того, что вспомните свои самые неудачные романтические встречи с людьми, которые действительно не были добры и тактичны по отношению к вам, с теми людьми, которых вам хочется забыть, которые обидели вас, предали ваше доверие и из-за которых ваше сердце застыло.

Теперь представьте себе, что эти прошлые любовники все еще стоят перед вами. Позвольте себе почувствовать боль, которую они вам причинили в прошлом.

Задайте себе вопрос, во что вы должны были верить, чтобы смириться с таким поведением. Вы верили, что не заслуживаете ничего лучше? Что у вас нет никакого права требовать чего-то большего? Что вы непривлекательны?

Теперь глубоко вздохните и спросите себя; «Хочу ли я расстаться с этими старыми установками?» Прислушайтесь к своему ответу, и если вы действительно готовы отпустить эти установки и ограничения, то мысленно спроецируйте их на все еще стоящих перед вами бывших любовников. Просто представьте себе, как вы вываливаете их на этих экс-любовников. Прислушайтесь к себе — что вы сейчас чувствуете?

Теперь представьте себе, что у вас в руках находится аэрозоль — например, баллончик с краской или с полировкой для мебели. Вообразите, что вы направили его на окружающих вас бывших любовников. Через мгновение вы нажмете на кнопку и опрыскаете всех этих людей. По мере того как вы будете этот делать, все эти люди и все ваши болезненные воспоминания начнут темнеть и погружаться в большой резиновый пузырь.

Остановитесь на секунду и вкусите удовольствие от разбрызгивания этого аэрозоля, поместите все свои негативные воспоминания, опыт и установки в один пузырь. Теперь они станут жить своей отдельной жизнью, поскольку извлечены из вас. Глубоко вздохните и наслаждайтесь своей свободой от них.

Теперь представьте себе, что в левой руке вы держите большую и острую иглу. Возможно, вы улыбаетесь, представляя себе, что я сейчас попрошу вас сделать.

Абсолютно верно, когда вы будете готовы, возьмите иглу и проткните резиновый пузырь, наблюдая, как он взрывается и пропадает в воздухе.

Теперь эти люди удалены из вашего сознания... а с ними и причиняющие боль чувства, установки и опыт прошлого. Почувствуйте, как это здорово — не нести в себе груз неудачных отношений. Ощутите свободу, новые возможности, облегчение.

Глубоко вздохните и обратите внимание на то, что вы почувствуете, когда я задам вам следующий вопрос: «Во что вам надо верить, чтобы привлечь к себе свою родственную душу?»

Вам нужно будет верить и знать то, что вы привлекательны? Что вы достойны? Что встретить вас — потрясающая удача?

Верьте и знайте глубоко в душе, что ваш единственный рядом и стремится к вам, что вы заслуживаете того, чтобы ваши мечты осуществились, что вы достойны давать и получать любовь.

И, если вы не можете поверить в это сегодня,

попробуйте поверить сейчас, что единственный идет к вам и что это ваше знание растет с каждым днем...

Остановитесь и задумайтесь обо всем том, что вы можете предложить, и в случае, если вы забыли, что это, мне бы хотелось вам напомнить... Это любовь, которой вы щедро делитесь, доброта и тепло, излучаемые вами, и я даже не буду упоминать все остальные ваши таланты...

Вы были рождены, чтобы вас любили, желали и восхищались вами .....

Вы были рождены, чтобы вас любили, желали и восхищались вами .....

Вы были рождены, чтобы вас любили, желали и восхищались вами .....

Повторите это себе семь раз, дав возможность этим словам глубоко проникнуть в ваше сердце.

В конце концов, это не ваше дело — знать, КАК появится ваша вторая половина. Вам нужно только быть готовой, желающей и открытой для того, чтобы получать эту любовь. Вы же не знаете точно, откуда берется воздух или вода, но вы уверены, что они существуют для вас. Как любое человеческое существо, вы твердо знаете, что воздух и вода являются вашим святым правом. Вне зависимости от тех ошибок, которые вы совершили в прошлом, вы все равно просыпаетесь каждое утро и имеете доступ к воздуху и воде. То же самое относится и к любви. Она всегда

есть для вас. Вам просто нужно напомнить любви, что вы существуете, и, как только вы это сделаете, Вселенная пошлет ее вам. Другими словами, вам ничего не надо делать, единственный способ — это просто БЫТЬ. Быть привлекательным человеком, которым вы и являетесь, жить, понимая, что вы заслуживаете нежных и надежных отношений, и наслаждаться ожиданием появления своего возлюбленного.

Вера в то, что ваша вторая половина существует, что вы достойны его или ее и что сама жизнь искусно готовит вашу встречу, является основой для использования следующей части формулы — создания образа вас и вашей жизни, в которой эта вера является обыденной реальностью.

Создание карты сокровищ для любви

Создание карты сокровищ является мощным инструментом притяжения, поскольку позволяет вам как интуитивно, так и объективно разобраться в том, о чем так просит ваше сердце. Карта сокровищ станет визуальным напоминанием о той жизни, которую вы хотите создать. Я составляла такие карты в течение многих лет, и это просто необъяснимо, какое количество тех идей и образов, которые я наносила на них, воплощалось в моей реальной жизни. Однажды, когда я только что выяснила, что в течение девяти месяцев мне нужно переехать, я создала карту сокровищ, которая включала в себя образ спальни с

видом на океан, что мне казалось особенно привлекательным. Когда наступило время искать себе дом, в самом первом доме, который мы посмотрели, была превосходная спальня именно с таким видом, тот же самый ковер и те же самые деревянные рамы у окон. Это было абсолютно то, о чем я мечтала. Такова сила карты сокровищ.

Вы можете создать свою собственную карту сокровищ, полностью направленную на появление идеального партнера, или можете включить в нее четыре жизненные сферы:

1) любовь и отношения;
2) здоровье и физическая форма;
3) карьера и деньги;
4) духовное и эмоциональное удовлетворение.

Чтобы создать свою собственную карту сокровищ, вам потребуется:

- 1 лист картона или ватман большого формата;
- Стопка ваших любимых журналов, отражающих ваши уникальные интересы и личный вкус;
- Клеящий карандаш и ножницы;
- Несколько свободных часов, которые вы сможете посвятить этому занятию.

Просмотрите журналы и вырежьте из них все картинки, слова и фотографии, которые вам нравятся. Старайтесь особо не задумываться о словах и картинках, которые вы выбираете, и предоставьте своему внутреннему чувству самому отобрать наиболее привлекательные. Обязательно включите как минимум одну фотографию влюбленной пары — это может быть просто изображение двух человек, держащихся за руки и бредущих по пляжу. Выбирая эти изображения, вы пытаетесь вызвать чувство, а не притянуть топ-модель с фотографии, поэтому ищите образы, которые будут отображать желаемое вами чувство, а не старайтесь реагировать на симпатичное лицо на снимке. Картинки, представляющие собой любовь, романтику, верность и радость, — самое лучшее. Если вы мечтаете о том, чтобы выйти замуж за свою родственную душу, то, не стесняясь, включите изображение обручальных колец, свадебного торта и т.д. Вам нужно также разместить свою собственную фотографию, на которой вы выглядите действительно счастливой, и окружить этот снимок словами, выражающими ваши позитивные установки и веру в то, что вы найдете свою любовь. Ваша карта сокровищ должна подтверждать, что вы любимы, почитаемы, желанны и обожаемы своим идеальным спутником жизни.

Я столько раз слышала о самых невероятных вещах, случившихся в результате использования людьми карты сокровищ, На первый взгляд это кажется удивительным или просто магическим, но теперь я понимаю, что карта сокровищ просто помогает раскрыть свойства, которые нам важны в партнере, о чем мы, возможно, даже не догадываемся. Когда вы каждый день смотрите на карту, то вспоминаете об истинных ценностях и начинаете искать их там, где, возможно, не заметили бы раньше. Задумайтесь об успехе, которого добился мой друг Кен с помощью этого несложного инструмента.

История Кена: Создание карты любви

Много лет назад у меня были отношения, которые со стороны выглядели очень неплохими. Наши друзья считали, что мы идеально подходим друг для друга, но на самом деле я чувствовал себя одиноким, и это причиняло мне боль. Вместо того чтобы поддерживать развитие друг друга, мы, наоборот, старались играть на слабостях своего партнера и ссорились практически ежедневно. Я знал, что заслуживаю значительно лучших отношений, в которых обогащалась бы моя душа и мой дух. Но на текущий момент я чувствовал себя погрязшим в депрессии. Я хотел вырваться, но не хотел

влипнуть в еще один неудачный роман. Я хотел двигаться в направлении изумительного взаимопонимания.

Приблизительно в это время я начал работать с психологом, которая уверила меня в том, что я могу иметь в жизни все, что пожелаю, если научусь пользоваться силой своего разума. Она сказала, что если я хочу добиться великолепных отношений, то мне необходимо изменить некоторые из своих основных установок по поводу устройства самой жизни. Я узнал, что все, что откладывается у меня в уме, потом появляется в реальности из-за чего-то, что называется Законом притяжения. Моим заданием было разобраться в том, какие именно отношения я ищу, и затем искренне поверить, что они появятся в моей жизни. Я отнесся к этому несколько скептически, но был готов измениться и поэтому решил попробовать.

Я собрал карту моей мечты, которая стала служить мне визуальным напоминанием о том, чего я хотел добиться в своей жизни, и, конечно же, я хотел, чтобы в ней появилась женщина, которая однажды станет моей женой. Когда я проглядывал журналы, мне в глаза бросилось изображение черноволосой женщины, расслабленно лежавшей в экзотическом месте. Ее голова была немного запрокинута, и она лежала под потоком ярко-голубой воды. Глаза девушки были прикрыты, а в ее полуулыбке я мог различить намек на экстаз. Пристально изучая снимок, я почувствовал, что получил представление о моей настоящей родственной душе. Я знал, что это прекрасная, глубоко духовная, здоровая, заботливая, добросердечная, любящая и верная женщина.

В результате создания карты моей мечты я четко выяснил для себя, какие качества моей будущей девушки «не подлежат обсуждению». Но я все еще не мог понять, что мне нужно было изменить внутри себя, чтобы моя любовь появилась. Однажды, когда я медитировал над своей картой, услышал внутри себя тонкий голосок, который сказал: «Живи с уверенностью». Сначала я не совсем понял, что это значит, но затем стал догадываться. Я провел всю свою жизнь в сильных сомнениях. Я сомневался в том, что смогу привлечь нужного партнера и в собственной способности быть хорошим кормильцем. Я не был уверен в своем духовном пути. Я сомневался, что смогу сохранить брак. Я не был уверен, что карта мечты поможет мне. Я сомневался в себе невероятно сильно и понял в этот момент, что именно это и удерживало меня на месте. Женщина, которую я хотел найти, не могла энергетически соответствовать сомнениям, которым я позволил пышно расцвести у себя внутри.

В то мгновение я решил избавить свою жизнь от сомнений. Я стал сознательно и намеренно обновлять свою веру всеми доступными способами. Я концентрировался на собственной силе и, насколько мог, старался жить уверенно, доверяя и следуя полученным изнутри импульсам.

В течение одной недели после принятия этого решения я смог увидеть Джуди. Я говорю «смог увидеть», поскольку на самом деле мы познакомились несколько лет назад на званом обеде, на который меня пригласила моя учительница. В течение нескольких лет мы были друзьями, но мои глаза застилал дым сомнений и неуверенности, и я не смог разглядеть, какой она была на самом деле.

Я сделал Джуди предложение через месяц после того, как мы стали встречаться. Мы провели медовый месяц на острове Кауаи и однажды, когда мы вместе плавали в тропическом бассейне, я заметил необычный камень, с которого стекал поток ярко-голубой воды. Я попросил Джуди встать под водопад, чтобы сделать фотографию и запечатлеть сияние волшебства нашей жизни. Когда я увидел получившийся кадр, то лишился дара речи. Снимок, который я сделал в тот день, являлся точной копией картинки с моей карты мечты... Длинноволосая брюнетка в купальнике, стоящая под водопадом, в глазах которой читается экстаз, столь пленивший меня в тот раз. Но теперь она не была просто мечтой, она была моей женой. Сейчас мы живем в Сан-Диего, штат Калифорния, и многие согласились бы, что это идеальная жизнь. Мы женаты уже девять лет, и наши отношения становятся все лучше и лучше.

Когда вы создадите свою карту сокровищ, я советую вам повесить ее в таком месте, где вы сможете каждый день смотреть на нее, но будете иметь возможность прятать ее под кровать или в шкаф, если к вам неожиданно нагрянут гости. Вам не нужно чужое мнение или энергия, направленная на ваши мечты и надежды. Ваша карта сокровищ создана только для вас. Мне нравится обставлять мою карту, подобно алтарю, свечами, свежими цветами и духовными иконами, освящая ее. Вы также можете поместить ее в углу отношений в вашей спальне (подробнее об этом — в главе 3) в качестве напоминания обо всем том, чем вы готовы поделиться, и о том, что вы готовы принять.

Помните, то, что вы думаете о себе в самых потаенных уголках своей души, возвращается к вам обратно, создавая внешние условия вашей жизни. Это невероятно хорошая новость! Поскольку пока вы верите, что вы достаточно талантливы только для того, чтобы привлечь определенное количество денег, или организованны лишь на таком уровне, что успеваете сделать определенное количество заданий в день, вы сами ограничиваете себя. На самом деле нет практически никаких сдерживающих факторов или земного барометра, который сможет измерить вашу внутреннюю ценность. По своему существу вы — приятный и привлекательный человек, и в тот момент, когда вы начнете верить в это всем своим умом и сердцем, вы станете замечать доказательства этому повсюду. Настало время видеть себя так, как вам хочется, чтобы вас видел ваш возлюбленный, и относиться к себе так, как вам хотелось бы, чтобы он или она к вам относились. Вам бы не хотелось найти настоящую любовь, если бы вы не были готовы к ней.

Глава 2. Готовность

Я убедился, что если вы полюбите жизнь,
то она тоже полюбит вас.
Артур Рубинштейн

В процессе подготовки к появлению моей родственной души я познакомилась с Джереми Абрамсом, юнгианским психотерапевтом и основателем научного центра «Маунт Вижн» в Калифорнии. Джереми тактично учил меня замечать в себе некоторые моменты, которые я раньше не хотела признавать, в том числе бессознательные защиты, которые я включала, не давая возможности любви появиться в моей жизни. Одним из самых ценных способов его поддержки стало то, что он научил меня быть готовой к встрече моей второй половины, просто оставляя открытое пространство для идеальных взаимоотношений. Он сказал мне, как вербально, так и без слов: «Я настолько верю в твою мечту о нахождении возлюбленного, что сделаю ее и моей собственной мечтой». Вместе мы представляли себе, как я на всех уровнях готовлюсь к встрече со своей второй половиной, и вся наша совместная работа была направлена на достижение этого конечного результата. Существует некая потрясающая сила в том, что вы четко заявляете о своем желании подготовиться на всех уровнях к встрече с партнером по жизни.

Подумайте об идее готовности в практическом смысле. Если ваша цель заключается в том, чтобы переехать в другой город, вам потребуются месяцы или даже годы перед тем, как на самом деле сменить место жительства. Вам придется представить себе, где вы хотите жить и работать и какой стиль жизни хотите создать. Возможно, вам захочется очистить все ящики, шкафы и папки, чтобы начать новую жизнь с чистого листа. Те же самые принципы действуют и в случае подготовки к встрече со своей родственной душой. Нужно обязательно расчистить эмоциональное, физическое и психологическое

пространство в вашей жизни и активно планировать предстоящее появление. Природа не терпит пустоты. Это означает, что чем быстрее и полнее мы вычищаем все старое, тем скорее и проще получаем новое.

Подобно садовнику, подготавливающему почву перед посевом семян, мы должны очистить сад нашего сердца, тела и разума перед тем, как стать готовыми к получению новой любви. Даже если вы настаиваете на том, что готовы, и даже если вы были готовы уже много лет назад, мне хочется предположить, что могут быть некоторые области в вашей жизни, которые вы просто блокируете, отклоняя и сопротивляясь появлению того, о ком мечтаете. Цель этой главы заключается в том, чтобы помочь вам определить эти области и дать возможность мягко, но эффективно их очистить в процессе подготовки к встрече со своим возлюбленным, Я задам вам несколько вопросов, прошу искренне ответить на них и предпринять определенные действия для того, чтобы двигаться вперед.

1) Люблю ли я до сих пор кого-нибудь?

Если вы ответили «Да» на этот вопрос, то подумайте о следующем: если вы уверены в том, что этот человек не является вашей второй половиной и(или) у вас нет возможности завести с ним настоящие, искренние, надежные отношения, то почему бы вам не дать ему возможность просто уйти из вашей жизни? Я не считаю, что вам необходимо перестать любить его, но я уверена, что вам нужно найти новое место в своем сердце для той любви, которой вы насаждались. Когда я представляю себе свое собственное сердце, мне оно видится просторным, любящим, эластичным и священным местом, располагающимся внутри моей груди и включающим в себя всю Вселенную. В моем сердце есть место для людей, которых я люблю и с которыми близка в данный момент, и в нем есть также место для тех, кого я любила раньше, но с кем меня больше ничто не связывает.

В вашем сердце тоже есть место, где вы сможете хранить любовь к тем, кто был когда-то с вами, и не тратить при этом свое ценное время, «желая» их. Очень часто люди советуют вам «просто забыть о них», тогда как в реальности это практически невозможно. Мне кажется, что очень много боли происходит из-за того, что мы пытаемся противостоять нашим естественным чувствам к кому-то, кого однажды любили. Вместо этого позвольте себе продолжать любить его, но не позволяйте себе тратиться на мечты о том, чтобы быть вместе с ним.

Когда у вас будут появляться мысли об этом человеке, признайте их, а затем аккуратно переместите в свою специальную комнатку в сердце и переключите внимание на настоящий момент. Если вы постоянно думаете, мечтаете, надеетесь и фантазируете о том, чего не можете иметь (или о том, что для вас вовсе не самое лучшее), то позже эти мысли начинают управлять вашими эмоциями. Существует множество отличных форм терапии (в том числе EMDR, гипноз и метод Седоны'), которые помогают людям справиться с пережитыми болью и потерями. Если вы чувствуете, что нуждаетесь в профессиональной помощи, не пожалейте на нее времени и денег. Лично я прошла курсы терапии и тренингов и считаю их невероятно полезными. Даже если вы стараетесь решить эту проблему уже в течение последних 20 лет, знайте, что каждый раз, когда вы прорабатываете блокировку, препятствующую раскрытию вашего сердца, вы тем самым высвобождаете подавленную энергию и создаете столь ценное пространство в своей жизни.

[1] EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) — десенсибилизация с помощью движений глаз — психотерапии эмоциональных травм, разработан Френсис Шапиро. Метод Седоны — метод Освобождения эмоций, разработан Лестером Левенсоном.

2) Есть ли кто-то, на кого я злюсь или кого я так и не простила?

Вы можете не осознавать этого, но обида на кого-то может ослеплять вас не меньше, чем страстное желание. Оба этих чувства прикрепляют нас к прошлому и не дают четко сфокусироваться на настоящем моменте. Перед тем как мы сможем ввести в нашу жизнь

новую любовь, нам нужно избавиться от обиды и расстройства, которые все еще держат нас в прошлом. Следующее упражнение поможет вам в этом,
Что вам потребуется:
- Несколько листов бумаги и ручка
- Удобный стул
- 15—30 минут непрерывного времени

• Составьте список прошлых любовников, с которыми вы чувствовали себя неполноценной или по отношению к которым все еще испытываете злобу или негодование.
• Напишите каждому из них письмо и подробно расскажите в нем обо всех тех моментах, на которые вы по-прежнему злитесь и хотели бы изменить. Скорее всего, вы никогда не пошлете это письмо, поэтому позвольте себе выложить
все начистоту. Постарайтесь четко определить то, что вам нужно — от них или от себя, — для того, чтобы найти выход из этой ситуации. После прохождения этой ступени вы будете чувствовать себя достаточно спокойно, чтобы признать ту роль, которую вы играли в разрыве отношений, и извиниться за все свои поступки, о которых вы сожалеете.
• После того как вы напишете это письмо, напишите другое, в этот раз — от вашего экс-любовника к вам *с его точки зрения.* Это не так сложно сделать, как может показаться. Найдите в доме место, где он когда-либо сидел (если такое было), а затем вообразите его сидящим перед вами. Пересядьте на это место, увидьте то, что видел он, и почувствуйте то, что он должен был чувствовать. Представьте себе, что это рука вашего бывшего двигает ручкой по бумаге в то время, как он делится своим видением ваших взаимоотношений. После того как вы напишете это письмо, прочитайте его вслух для того, чтобы избавиться от любых оставшихся чувств обиды или враждебности.
У вас будет возможность более глубоко заняться освобождением от прошлых эмоциональных связей в главе 6, но это упражнение само по себе должно дать вам чувство некоторого облегчения и освободить пространство в вашем сердце.

3) Есть ли в моей жизни место для другого человека?
Будьте откровенны, Достаточно ли у вас времени и энергии прямо сейчас, чтобы вы могли посвятить их глубоким, искренним и надежным отношениям? Если у вас нет времени прямо сейчас, то когда оно появится? Если вы не можете дать ответ, попробуйте сделать следующее небольшое упражнение. На минуту закройте глаза и представьте себе, что вы сидите в зрительном зале кинотеатра перед большим черным экраном. Сидя в темном зале, попросите свой внутренний мудрый голос спроецировать на экран большими красными буквами месяц и год, когда у вас появится время. Если вы получили ответ, великолепно! Если нет, то я советую вам хорошенько задуматься о том, каким отношениям, обязательствам или проектам вам нужно больше уделять внимания, чтобы почувствовать себя «готовой». Вы можете выяснить для себя, как это сделала моя подруга Марси, что у вас есть крупные и важные проекты, которые вам надо обязательно закончить перед тем, как вы будете на самом деле готовы к появлению своей второй половины.

История Марси: Он — ваша судьба

Насколько я себя помню, я всегда мечтала о том, чтобы быть вместе со своей родственной душой. Я искала не столько подобие сказочного принца, сколько глубоких отношений с мужчиной, которого я бы ощущала как часть своей жизненной судьбы, с человеком, которого моя душа распознала бы как свой «дом».

Когда мне было девять лет, я часто лежала ночью в кровати, спрашивая Бога, где мой единственный. И каждый раз я получала один и тот же ответ: Италия. Это был очень странный ответ для девочки, живущей в Калифорнии. Но каким-то образом это стало правильным. Параллельно с ответом я стала видеть и лицо. Я не могу вспомнить все детали, но у него были темные волосы, усы, и он был невероятно красив.

В возрасте 22 лет я начала чувствовать себя разочарованной, что все еще не встретила «его». Приблизительно в это же время я принимала участие в семинаре, посвященном достижению успеха, и там меня научили, что мои цели должны быть ясными и четкими и что их следует записывать. Именно тогда я начала составлять свою серию «списков желательных качеств моего идеала». Я записывала каждое качество, которое искала в мужчине. Каждый раз, когда я составляла такой список, в нем оказывалось около 60—70 качеств, и такие, как «одухотворенный» и «влиятельный», находились на самом верху, Эти два качества всегда соперничали за первое место. «Одухотворенный» побеждал, когда я была в медитативном настроении, а «влиятельный» — когда у меня были какие-то проблемы с собственной карьерой. Я вкладывала каждый список в специальную папку, озаглавленного мной «Моя родственная душа». У меня до сих пор хранится эта папка с 23 списками, составленными мной в течение многих лет.

В эти годы у меня были значимые отношения с пятью замечательными мужчинами. Но возни-кала одна и та же проблема: с каждым из них у меня оставалось ноющее чувство, что это «не мой единственный». Мы рвали нашу связь, поскольку я хотела оставить место для Мистера Единственного. Оглядываясь на прошлое, мне хотелось бы, чтобы я просто наслаждалась совместными отношениями и верила в то, что «он» появится в нужное время.

В остальном все в моей жизни складывалось просто великолепно, Моя карьера развивалась весьма успешно — я была соавтором книг *«Куриный суп для женской души» и «Куриный суп для материнской души».* Согласно статистике *«Нъю-Йорк Таймс»,* эти книги стали бестселлером № 1, и их продажи достигли нескольких миллионов экземпляров. Я путешествовала по всему миру, читая лекции и проводя семинары, в которых принимали участие тысячи людей. Я была на вершине успеха. Но жизнь казалась мне пустой, и я с нетерпением ждала «его».

Я провела немало времени, думая о том, почему другие нашли свою «вторую половину», а я так и не смогла. Что я делаю неправильно? Почему Бог меня наказывает? Я мучила себя этими вопросами и винила себя за то, что не могла отыскать его. Когда я жаловалась маме, она утешала меня, говоря: «Не беспокойся, милая, твое ожидание стоит этого».

Затем мы с моим деловым партнером Дженнифер Хоторн решили написать еще одну книгу из серии *«Куриный суп для души»* — для одиноких людей, которые, как и я, хотели слышать истории об одиноких и счастливых. Это было основное условие — вам не нужен партнер для того, чтобы быть счастливой. Мы начали писать эту книгу в

1998 году, как раз после того, как мне исполнилось 40. В течение года я работала над этой книгой. Я перестала так сильно задумываться над своей потребностью в спутнике жизни и постаралась чувствовать себя внутри счастливой.

На меня сошло глубокое знание. У меня было такое чувство, что вскоре после того, как книгу выпустят, моя «карма одиночества закончится. Я практически ежедневно говорила Дженнифер: «Как только книгу издадут, моя одинокая жизнь закончится». Я так говорила, чувствовала это, я верила в это, но, как ни удивительно, не зацикливалась на этом. Тем временем я начала создавать свое собственное счастье.

Однажды в Айове холодным январским днем 1999 года у меня была самая необычная встреча. Я с трудом тащилась через снежные сугробы к странному зданию, в конференц-зале которого сидел невысокий индиец и готовился погадать мне на пальмовых листьях. Согласно древней индийской традиции, судьба человека написана на санскрите в древних свитках из засушенных пальмовых листьев. Он перепрыгивал через наваленные кучи

листьев до тех пор, пока не опустился рядом с моим свитком. Он практически ничего не знал обо мне, кроме моего имени, места и даты рождения, но стал рассказывать все про меня и мое будущее.

Его первыми словами стали следующие: «У тебя замечательная жизнь», с чем я согласилась. Затем он сказал: «Но давай поговорим про проблему отсутствия мужа».

Он сказал мне, что в течение последующих шести месяцев я встречу трех подходящих мужчин, сразу одного за другим. Все они будут иностранцами, и несмотря на то что у меня будут с ними хорошие отношения, они станут просто близкими друзьями. Я сказала ему, что его предсказание невозможно — я никогда не встречала подходящих мужчин одного за другим. Между моими отношениями всегда проходило несколько лет, и его сценарий показался мне просто смешным. Он настаивал на том, что это произойдет, и продолжал раскрывать мне мое будущее.

Затем ты встретишь четвертого мужчину — он и есть твой муж. Позволь мне описать его, чтобы ты узнала его. У него темные волосы и усы, его внешность средиземноморского типа. Он родился и вырос в Италии. Он психотерапевт, работает с людьми и помогает им решать жизненные проблемы. Он любит музыку, танцы и искусство. Он будет жить в Калифорнии. И он будет на шесть лет моложе тебя».

«Невозможно!» — воскликнула я снова, на этот раз не скрывая своего разочарования. «Я *никогда* не встречаюсь с мужчинами младше меня. Все мужчины, с которыми я когда-либо имела отношения, были старше меня, обычно — лет на десять. Мне даже *не нравятся* мужчины младше меня».

Он сказал: «Я ничего не могу с этим поделать. Он — твоя судьба».

Я покинула эту комнату, думая, что этот маленький индус очень мил, но немного не в себе. Я выкинула из головы эту встречу и занялась привычными делами, забыв про родственную душу и снова начав строить собственное счастье.

Довольно странно, но двумя неделями позже я начала встречаться с европейцем. Приблизительно через месяц я пошла на свидание с англичанином, и мы стали хорошими друзьями. Спустя еще пару месяцев я отправилась на «свидание вслепую» с русским. Мы также стали с ним хорошими друзьями. Я знаю, в это трудно поверить, но в течение всего этого времени я не вспоминала про гадание на пальмовых листьях. Я настолько вычеркнула его из своей памяти, что мне ни разу не пришло в голову, что первая часть предсказания уже сбылась.

15 сентября 1999 года книга *«Куриный суп для одинокой души»* была выложена на прилавки магазинов. На следующий день я пошла в «Оме-га-Институт», прекрасный центр отдыха в горах Катскилл, штат Нью-Йорк, чтобы принять участие в тренинге личностного роста, в котором участвовало более 600 человек. Заехав на выложенную гравием парковку, я вышла из машины, и первый человек, которого я встретила, была Карен — женщина, с которой мы подружились год назад на другом тренинге в «Омеге». Я подумала, что это удивительное совпадение, поскольку Карен стала единственным человеком, с которым я подружилась на тренинге в прошлом году. Она как раз собиралась сесть в машину и уехать, поскольку ее занятия только что закончились.

После того как мы обнялись и поздоровались, она внезапно спросила: «Ты не хочешь познакомиться с мужчиной?» Я ответила: «Я всегда хочу познакомиться с мужчиной».

Затем Карен рассказала мне, что недавно начала заниматься танцами и встретила там интересного человека, Ей казалось, что он мне должен понравиться. Она осталась, чтобы поучаствовать в тренинге вместе со мной, поскольку хотела познакомить нас.

Карен спросила: «Тебе нравятся крупные мужчины-мачо? »

«Да!» — ответила я с энтузиазмом.

«Что ж, он совсем не такой, — сказала она. — Он более утонченного и мягкого типа».

«Гм-м-м, не то, о чем я мечтала...» — подумала я.

Затем она спросила: «Тебе нравятся мужчины старше тебя?»

«О да!» — воскликнула я в предвкушении,

«Что ж, это тоже не про него, — заметила она. — Я думаю, он на 5 или 6 лет младше, чем ты».

Совсем расстроившись, я сказала: «В таком случае — нет. Я абсолютно не хочу с ним встречаться ».

Как раз в этот момент, повернувшись и краем глаза заметив его на другой стороне парковки, она направилась к нему. Он был так далеко, что я не могла разглядеть лицо, но я почувствовала его энергию и, немедленно схватив Карен за руку, воскликнула: «Я должна познакомиться с ним!» И мы побежали через парковку.

Карен сказала: «Серджио, я хочу познакомить тебя с моей подругой Марси. Ты должен научить ее танцевать». Я даже не успела поздороваться, как Серджио обнял меня и повел в вальсе вокруг парковки. Так я познакомилась с моим итальянским принцем.

Мы почувствовали мгновенное взаимопонимание, как если бы знали друг друга всю жизнь. Но мы абсолютно не соответствовали идеальным представлениям друг друга о спутнике жизни. Наши темпераменты невероятно различались. Он был общительный, мягкий и спокойный. Я была полна энергии, энтузиазма и постоянно создавала себе проблемы. Нам было совсем не просто в течение первых нескольких месяцев в попытках поддерживать отношения на расстоянии (я ездила из Айовы в Калифорнию повидаться с ним каждые несколько недель), и я вовсе не была уверена, что наши столь разные личности смогут когда-либо ужиться вместе.

Затем однажды утром, проснувшись у себя дома в Айове, я внезапно вспомнила о сеансе гадания на пальмовых листьях, о котором полностью забыла. Я выпрыгнула из постели и побежала к папке, в которой остались мои записи по поводу этой встречи. Перечитав их, я была просто ошарашена. Я схватила телефон и позвонила Серджио, разбудив его в пять часов утра, чтобы прочесть ему следующий параграф:

«У него темные волосы и усы, его внешность средиземноморского типа. Он родился и вырос в Италии. Он психотерапевт, работает с людьми и помогает им решать жизненные проблемы, Он любит музыку, танцы и искусство. Он будет жить в Калифорнии. И он будет на шесть лет моложе тебя ».

Все детали сходились, Несколько минут мы не могли произнести ни слова. И только потом в моей памяти что-то начало всплывать. Лицо человека из моих детских мечтаний — это было лицо Серджио, моей второй половины.

Мы уже вместе около десяти лет. Индийский предсказатель оказался прав: Серджио — это моя судьба. И моя мама тоже была права: его действительно стоило ждать!

* * *

Знакомство Марси с Серджио не случилось бы так, как это произошло, если бы она не старалась отложить свое знакомство до окончания написания книги. Готовность означает именно это — подготовка себя на всех уровнях. И если однажды родственная душа неожиданно ворвется в нашу жизнь и закружит нас в вальсе по гравиевой парковке, то мы будем готовы танцевать.

4) Готова ли я физически?

Когда я работала в книжном агентстве, одной из моих главных обязанностей были консультации клиентов по поводу их выступлений на телевидении. Первое впечатление значит очень много, и ваша прическа и одежда должны производить наилучшее впечатление. Однажды я встретилась с потенциальным клиентом — 45-летним кандидатом наук, которая выглядела так, как если бы она старалась произвести впечатление 70-летней танцовщицы из команды поддержки футболистов. Ее обесцвеченные длинные волосы, короткая юбка и розовая помада резко контрастировали с содержимым резюме. Я пыталась объяснить ей, что ее практически невозможно будет

воспринять серьезно, поскольку ее внешний вид не соответствует заявленному уровню профессионализма. Максимально мягко мы обсудили с ней важность внешнего вида, но в конце концов эта женщина оказалась более заинтересована в своих мини-юбках, чем в карьере.

Если мужчина или женщина вашей мечты — важный корпоративный директор, а вы предпочитаете авангардную одежду и красите волосы в фиолетовый цвет, то, возможно, вы сами добавляете препятствия в свою личную жизнь. Помимо стиля, цвет одежды, который мы выбираем, влияет на наши эмоции, нашу энергию и на то, как нас воспринимают окружающие люди. Красный деловой костюм на бизнес-леди будет отлично смотреться на работе, но может оказаться не к месту на общественном мероприятии. Задумайтесь над тем, какие сигналы вы посылаете людям с помощью стиля, текстуры и цвета одежды. Нравится вам это или нет, но мы довольно быстро оцениваем друг друга по внешнему виду. Используйте эту информацию себе во благо и помните о невербальной коммуникации, которой мы все пользуемся. Сейчас самое время задуматься о смене вашей стрижки (или цвета волос), а также гардероба. Если вы не меняли свою прическу последние 5—10 лет, посоветуйтесь в самой современной парикмахерской города, чтобы иметь представление о своих возможностях.

Основной момент заключается в следующем:

когда мы выглядим хорошо, мы так же себя чувствуем. Когда мы хорошо относимся к себе, мы излучаем это чувство и ощущаем себя более уверенно. Подготовка к появлению вашей родственной души является отличным моментом для того, чтобы критически взглянуть на свой внешний вид,

Следующая *чувстволизация* поможет вам в освобождении пространства для новой любви в вашем сердце и жизни.

Чувстволизация: Освобождение пространства для любви

Найдите удобное кресло, воспользуйтесь своим воображением и представьте себе подъездную аллею к вашему дому. Если вы живете в многоэтажном доме и к нему нет подъезда, вспомните дом, в котором вы родились, или любой дом, где вы когда-либо бывали и к которому ведет аллея, и пусть он станет вашим домом на время этого упражнения.

Представьте себе, что ваш бывший, к которому вы до сих пор испытываете чувства — позитивные или негативные, — припарковал свою машину прямо посередине дороги. Если у него не было машины, то придумайте автомобиль такой марки, которая у него могла бы быть. Итак, вы смотрите на припаркованную машину своего прошлого любовника, который сидит в ней прямо посередине вашей подъездной аллеи. Может быть, вы стоите совсем рядом с ней, может быть — смотрите на нее в окно или в замочную скважину... Отследите свои чувства, появившиеся при виде этой сцены.

Наблюдая за машиной, вы вдруг замечаете самый большой и самый ужасный эвакуатор, который вы когда-либо видели. Это один из тех монстров с колесами размером с обычную машину. Сначала вам кажется, что он собирается проехать мимо, но затем вы внезапно понимаете, что он едет прямо к машине вашего бывшего!

Он задом подъезжает прямо к машине, и, естественно, оттуда вылезает водитель, который достает огромный крюк и цепляет его к бамперу автомобиля. Вы видите, как эвакуатор наполовину приподнимает машину от земли, и слышите, как включается зажигание. Теперь эвакуатор едет вперед и тащит за собой машину вашего бывшего, освобождая дорогу. Обратите внимание на свои чувства в этот момент.

После того как эвакуатор оттащил автомобиль, первое, что бросается вам в глаза, — это то, что ваша аллея стала очень грязной. Везде грязь, бензин и вытекшее масло, и вся дорога выглядит захламленной. Вы поворачиваетесь назад, чтобы посмотреть, куда

эвакуатор тащит машину, и видите, что он едет по дороге, покидая близлежащий район. Теперь он находится на ближайшем к вашему дому скоростном шоссе и направляется на север. Например, если вы живете на Восточном побережье, то эвакуатор увозит машину вашего бывшего по хайвей 1-95 в направлении Канады. Если ваш дом на Западном побережье, то по шоссе № 5 он едет на север к Аляске. Если же вы живете в другой части Америки, то выберите ближайшую скоростную трассу и отправьте его к Северному полюсу.

Эвакуатор продолжает ехать на север и вскоре доедет до Северного полюса. Сейчас он набирает скорость. Он мчится все быстрее и быстрее... Вы замечаете, что он совсем оторвался от земли! Он взлетает подобно самолету! Он летит через облака, и вот вы замечаете водителя, который умело спрыгнул с парашютом и благополучно приземлился. Эвакуатор с автомобилем вашего бывшего на буксире вышел в открытый космос и продолжает свое движение к самой дальней точке Вселенной. Только что он пересек Млечный Путь, а сейчас перелетает через несколько черных дыр. Кстати, вы находитесь не в грузовике, а у себя дома, но вы можете видеть, что сейчас эвакуатор вместе с машиной достигли самой-самой дальней точки Вселенной и направляются еще дальше. Внезапно вы чувствуете что-то в своей ладони, смотрите на нее и видите маленькую коробочку с БОЛЬШОЙ красной кнопкой на ней. Когда я скажу «Давайте!», вы нажмете эту кнопку и взорвете машину, которая разлетится на миллионы кусочков. Вы готовы? 1, 2, 3, ДАВАЙТЕ!!

Машина и эвакуатор разлетелись на десять сиксиллиардов кусочков. Вы даже не можете их видеть, поскольку они невероятно крошечные и находятся на расстоянии многих световых лет от вас.

С огромным чувством удовлетворения и облегчения вы снова обращаете свое внимание на подъездную дорогу, на то место, где стояла машина вашего бывшего. Вы замечаете, что дорога — скопила на себе многие годы оскорблений и ругани, грязи и вытекшего бензина. Теперь вы понимаете, что это абсолютно неприемлемо, поэтому вы собираетесь с силами, закатываете рукава и начинаете чистку. По всем четырем сторонам площадки около дома вы ставите очень высокие свечи. Они могут быть высотой до пояса или даже до плеча подобно огромным фонарям. Сделайте их такими высокими, как вам нравится. Теперь вы берете спички или зажигалку и зажигаете каждую из четырех свечей, стоящих в углах.

Зажигая их, вы видите, как к вам вбегает команда профессиональных уборщиков в прорезиненных костюмах и противогазах, В руках у них чистящие средства, и они начинают отмывать всю грязь с вашей аллеи. Четыре свечи продолжают гореть, а ваша чистящая команда убирает с земли самые крупные куски мусора, складывает их в свои мусорные мешки, грузит на грузовик и уезжает на день. Оставьте свечи гореть. Они очищают ваше пространство, сжигая остатки прошлого. Эти свечи будут гореть следующие тридцать дней, и сегодня — день первый. Хорошенько осмотритесь вокруг, поскольку завтра в то же время вам нужно будет вернуться и продолжить уборку вашей аллеи, В тот момент, когда вы обращаете внимание на свечи, горящие в четырех углах, команда в противогазах снова возвращается со швабрами, мылом, новой краской, асфальтом... со всем, что потребуется для того, чтобы ваша дорога стала новой и свежей. Ваша цель заключается в том, чтобы сделать эту аллею самым красивым и роскошным садом, который вы когда-либо видели. Сделайте ее очень привлекательной для машины вашей второй половины — так, чтобы он или она еле могли дождаться, чтобы заехать туда. Приходите каждый день и смотрите, насколько прогорели свечи, замечайте, как бледнеют и исчезают пятна грязи, как появляется новый и свежий красивый тротуар.

Возвращаясь каждый день, вы все больше будете очищать это место, сажая кусты и цветы вокруг аллеи. Делая это, знайте, что вы готовите для своего возлюбленного космический путь, ведущий к вашей душе.

Закончив эту чувстволизацию, торжественно объявите себе, что теперь вы готовы приветствовать новую любовь. Внутреннее пространство вашего тела и ума очищается и открывается. Вы готовите место в своем сердце для любви другого человека.

Создание пространства в душе

Как мы только что выяснили, если вы хотите быть готовой, желающей и способной приветствовать своего единственного, то вам нужно создать физическое, эмоциональное и душевное пространство. Только так вы сможете распознать его присутствие и продолжить отношения с ним. Но существует еще и другое пространство, которое вам нужно начать подготавливать, и оно может появиться только в результате вдумчивой рефлексии и медитации.

Я могу сказать вам без тени сомнения, что большинство людей, которых я знаю и которые пользовались Законом притяжения для поиска партнера по жизни, не встретили его на многолюдной вечеринке или торжественных приемах. Они встретили свою вторую половину, находясь в состоянии покоя и мира с собой и общаясь со своей глубинной мудростью. Готовность — это не только завершение проектов, создание современного имиджа и прощание со старыми любовниками. Это нечто, связанное со спокойствием внутри себя, которое помогает нам слышать и ощущать самый тихий шепот интуиции, предлагающей ключи к правильным действиям.

Поставив себе задачу создания пространства в своей жизни и подготовки к приветствию своего возлюбленного, вам теперь остается только подчиниться установленным не вами срокам и позволить событиям органично разворачиваться. Я пришла к пониманию того, что время — это действительно все. Принятие этого означает, что мы становимся готовы жить по расписанию Бога, а не пытаемся упорно цепляться за наши собственные планы. Время и судьба настолько тесно переплетены, что мы должны научиться доверять самой жизни.

В книге Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить» есть одна цитата про судьбу, которую я очень люблю. Она пишет:

«Судьба — это дорога между Божьим замыслом и осознанным усилием. Первую часть вы контролировать не можете, но вторая половина полностью находится в ваших руках, и ваши действия приведут к поддающемуся вычислению результату. Мужчина не является абсолютной марионеткой в руках Господа, но он и не полный капитан своей собственной судьбы. Он совмещает в себе и то, и то. Мы несемся сквозь нашу жизнь подобно цирковым наездникам, балансирующим на двух мчащихся рядом по арене лошадях. Одна наша нога стоит на лошади по имени «Вера», другая — на коне «Свободная воля». Каждый день вы задаете себе вопрос: «Где какая лошадь?» Какая лошадь мне нужна для того, чтобы я перестала беспокоиться о том, что не находится под моим контролем, а какой лошадью мне надо бы научиться управлять?

В подготовке к появлению вашей второй половины есть как элемент умышленного усилия, так и большой элемент веры и судьбы. И именно комбинация этих трех факторов и даст вам возможность получить приз.

Глава 3. Любовное гнездышко

Как только счастье услышит ваше имя,
оно побежит и станет искать вас.
Хафиз

Подумайте о том моменте, когда ваш спутник жизни впервые переступит порог вашего дома. Представьте, какими видами, звуками и запахами вам бы хотелось приветствовать его во время первого посещения вашего жилища. Какое окружение создаст идеальный фон, чтобы вы могли безумно влюбиться друг в друга? Теперь представьте себе свой дом таким, какой он в настоящий момент. Держу пари, что некоторые моменты необходимо проработать, чтобы подготовить дом к появлению любви всей вашей жизни.

Помните, что процесс привлечения вашей второй половины во многом заключается в том, чтобы подготовить для нее пространство на всех

уровнях вашего существа и во всех областях вашей жизни. Само собой разумеется, что сюда включается и то место, где вы проживаете, — ваш дом. В этой главе мы будем рассматривать искусство «очищения пространства», чтобы удалить из вашего дома любую негативную или препятствующую всему новому энергию, оставшуюся от ваших прошлых отношений, устаревших идей и даже от влияния живших здесь ранее обитателей. Как только ваш дом очистится и станет свободным от этих препятствий, я поделюсь с вами некоторыми секретами фэн-шуй, которыми я пользуюсь, чтобы превратить мой дом в магнит, притягивающий любовь.

Едва уловимая энергия

Наш дом — это не просто место для ночлега, созданное четырьмя стенами, окнами и дверьми. В идеале — это рай, внутреннее святилище, отражающее наши самые глубинные чувства и ценности. Интуитивные догадки или чувства, которые появляются у вас, когда вы оказываетесь в определенном месте, являются показателем энергии этого дома. Зрительные образы, запахи, вкусы, с которыми вы сталкиваетесь, оказывают влияние на эти ощущения, но есть еще нечто практически неуловимое, то, что вы можете заметить только как чувство комфорта или дискомфорта в определенной обстановке. Когда вы входите в комнату, где недавно была драка, и чувствуете такое густое напряжение, что, кажется, можно резать его ножом, то вы настраиваетесь на энергию этой комнаты. Точно так же, когда вы входите в чей-то дом и неожиданно чувствуете себя очень свободно, то это скорее влияние энергии этого места, чем какой-то особенный дизайн или архитектура.

Я знала об этой еле уловимой энергии места с самого раннего детства. Я помню, как лежала на заднем дворе в возрасте двух-трех лет, глядя на сорняки, которые считала тогда цветами, и рассматривая излучавшуюся ими энергию. Я также помню, как входила в жилища разных людей и могла почувствовать, какой это дом. Я встречала счастливые, напряженные, злые дома... дома, которые, казалось, приветственно тянулись ко мне, и дома, содержавшие много нерассказанных тайн. Я уверена в том, что вы замечали, что разные места обладают различной аурой, отмечаете ли вы это осознанно или нет. Теперь, когда вы твердо решили найти свою вторую половину, вам

нужно обращать особое внимание на энергию вашего собственного дома и предпринимать шаги для того, чтобы его послание было приветственным и дружелюбным.

Даже если вы живете в новом доме или квартире, оставшаяся негативная энергия из вашего прошлого или даже из окружающей среды может подорвать настроение, которое вы пытаетесь создать. Ссоры, которые случались у вас в этом месте с бывшими любовниками, периоды грусти и депрессии, ощущения одиночества и отчаяния — все это остается в пространстве на энергетическом уровне. Другими словами, стены вашего дома *могут* говорить, и вы должны быть уверены, что они станут передавать вашу готовность к новой любви, страсти, преданности и счастью. Очистив свое энергетическое пространство, вы сможете начать свой новый и удачный период жизни с чистого листа.

Наведение порядка

Как мы уже обсудили в предыдущей главе, создание пространства жизненно необходимо для процесса привлечения чего-то нового. Подготавливая свой дом к появлению спутника жизни, особенно важно обеспечить свободное место в спальне и оставить место в шкафу. Вместе с этим я бы посоветовала вам держать прикроватную тумбочку на «его» стороне постели чистой и пустой, чтобы, когда этот человек появится, он смог бы заполнить ее своими собственными принадлежностями. Убедитесь в том, что ваша кровать достаточно велика, чтобы в ней могли с комфортом спать два человека, и если вы разведены, но у вас осталась постель, в которой вы раньше спали с мужем, то лучше всего в этом случае просто сменить кровать и постельное белье.

Если окажется, что вы сопротивляетесь мысли о том, что нужно уничтожить все напоминания о бывших любовниках или освободить место для вашей второй половины в своей спальне и шкафу, это может оказаться сигналом, что вы еще не готовы разделить свою жизнь на этом уровне. Поэтому если вы столкнетесь с сопротивлением, воспользуйтесь им как возможностью провести более глубокую и более эмоциональную работу (есть несколько замечательных упражнений в главах *«Готовность»* и *«Избавление от прошлог*о»), которые помогут вам преодолеть любые оставшиеся барьеры.

Одним из самых быстрых из известных мне способов добиться притока новой позитивной энергии является наведение порядка в собственной жизни. Подобно эффекту от изготовления космического пути к вашей душе, вы пошлете особое сообщение Вселенной о том, что вы готовы к появлению еще одного человека в вашей жизни и что он будет чувствовать себя как дома у вас в гостях и в конце концов останется жить в вашей спальне.

Очищение пространства

Ритуал очищения пространства практикуется почти во всех традициях и культурах мира. Созданные для очищения жизненной энергии вашего дома *чи,* эти техники выводят застоявшуюся энергию и улучшают общую атмосферу вашего дома. Несмотря на то что существует большой выбор очищающих техник, моей любимой является окуривание. Индейцы пользовались этой техникой для того, чтобы с дымом особых трав и смол избавиться от любой негативной энергии. Они пользовались для этого листьями шалфея, зубровки Душистой, кедра и лаванды. Традиция окуривания становится все более распространенной, она очень проста и приятна. В вашем ближайшем супермаркете или в книжном магазине, специализирующемся на метафизической литературе, вы сможете найти большой выбор нужной продукции, включая ароматизированные палочки, благовония и душистые травы. Если вы предпочитаете воспользоваться услугами профессионального очистителя энергии и консультантов по фэн-шуй, то вы всегда можете пригласить их к себе в дом, и они сделают всю работу. Выберите тот метод, который кажется вам наиболее удобным.

Я предпочитаю пользоваться калифорнийским шалфеем, и мне нравится окуривать комнаты днем. Я начинаю с того, что открываю все окна и двери и впускаю как можно больше солнечного света и свежего воздуха. Сначала я открываю переднюю дверь, а затем методично прохожусь по всему дому и распахиваю все остальные. Вам нужно зайти в каждый угол, шкаф и комнату вашего дома. Делая это, не забывайте о своих намерениях и отслеживайте свои мысли. В традиции американских индейцев принято молиться в процессе подобного очищения своего жилища. Вы можете произнести свою любимую молитву или просто небольшое благословение — например,

такое: *«Освяти и очисти этот дом и сделай его уютным гнездышком для моего возлюбленного»,* Помните: ваша цель — удалить всю негативную энергию с вашего персонального пространства и приветствовать новую, свежую и позитивную энергию, любящую и поддерживающую.

Как окуривать дом

Для начала:

• Зажгите ароматические палочки и поместите их на ракушку или на жароустойчивое блюдо (если вы пользуетесь душистыми травами, наденьте на руку варежку-прихватку).

• Помашите рукой или пером над палочкой, чтобы дым распределился по всему месту, которое вы хотите очистить.

• Если вы окуриваете комнату, держите под-ставку и описывайте рукой большие круги, ходя по комнате и думая о своем желании изгнать любую отрицательную энергию и создать место, в котором расцветет любовь.

• Не забудьте окурить дымом все дверные рамы и все стенные шкафы,

• Не забывайте пользоваться своим здравым смыслом, ходя с зажженными палочками.

Если вам не нравится запах шалфея или если вы живете в маленькой квартире или в помещении с плохой вентиляцией, то я вам предлагаю несколько других техник для очищения пространства:

• Воспользуйтесь своим любимым благовонием для очистки своего дома. Пройдите по всем комнатам с тремя зажженными палочками так, как это описано выше.

• Налейте стакан чистой воды, добавьте немного любимой туалетной воды или эссенции и пройдите по дому, слегка макая кончик носового платка в стакан, а затем щедро разбрызгивая ароматизированную воду вокруг.

• Прикрепите кусочки хрусталя на красную или розовую ленту и повесьте их в углах своего дома, чтобы изгнать всю имеющуюся в доме и не впускать в него никакую негативную энергию (подробнее об этом — в следующем разделе).

Не существует правильного или неправильного способа окуривать ваш дом. Единственной необходимой составляющей является ваше намерение очистить жилище от старой, ненужной, ограничивающей и негативной энергии, которая может препятствовать любви в нахождении пути к вашей двери. Как только ваш дом освободится от нежелательного беспорядка и препятствий, вы сможете воспользоваться некоторыми основными принципами фэн-шуй, чтобы превратить свое жилище в храм яркой, привлекательной и позитивной энергии.

Использование фэн-шуй для привлечения вашей родственной души

Фэн-шуй — это китайское искусство создания гармоничной обстановки. Благодаря тому, что эта традиция уже около четырех тысяч лет передается из поколения в поколение, в настоящее время существует несколько вариантов этого искусства, включая

Школу форм, Школу компаса, Секту Черной шляпы, интуитивный фэн-шуй и многие другие. Однако основная и лежащая в основе всех этих школ главная идея одна — создание более позитивного потока энергии в вашем доме. В этом разделе я поделюсь с вами основными принципами фэн-шуй, которые помогли мне притянуть моего возлюбленного. Предпринимая эти шаги, я пользовалась разными источниками, включая мою собственную интуицию. Я предлагаю вам поэкспериментировать с этими идеями и воспользоваться в своей жизни тем, что покажется вам полезным. В конце концов, вы должны сами принимать решения и делать только то, что кажется вам правильным. По собственному опыту могу сказать, что именно намерение, а не точность процедуры исполнения притягивает любовь в нашу жизнь.

Впервые я начала увлекаться фэн-шуй более 20 лет назад, когда переехала в новый дом в другом городе. Я консультировалась со специалистом по фэн-шуй Луисом Одетом по любому вопросу — от того, какую комнату использовать в качестве офиса, до места размещения мебели, зеркал, растений, предметов искусства, колокольчиков и т.д. В течение нескольких последующих месяцев после того, как я вняла его рекомендациям, моя карьера и финансовое положение стремительно улучшились.

Позже я познакомилась с Шон Митчелл, ведущим специалистом по фэн-шуй и автором нескольких книг на эту тему. Она подтвердила рекомендации Луиса и поделилась некоторыми дополнительными советами по поводу того, как использовать фэн-шуй для привлечения любви. За два года следования этим принципам я встретила

свою вторую половину. Я не утверждаю, что понимаю, как это все работает, но факт остается фактом — в моем случае это сработало (и в случае большинства моих друзей). И теперь я верю в пользу следования фэн-шуй в деле привлечения любви.

Совершенствование вашего дома

Согласно принципам фэн-шуй, каждая секция вашего дома (и каждая часть отдельной комнаты) связана с отдельным аспектом вашего жизненного опыта. Каждая часть вашего дома может быть спланирована с помощью карты, называющейся «багуа». Всего существует восемь областей, которые включают в себя мудрость и знание себя, карьеру, желающих помочь людей и путешествия, детей и творческие способности, славу и репутацию, богатство и процветание, здоровье и семью и, конечно же, область брака и взаимоотношений, на которой мы и остановимся в этом разделе.

Первое, что вы должны сделать, это определить область брака и взаимоотношений вашего дома и угол брака и взаимоотношений в вашей спальне. Согласно положениям фэн-шуй, которыми я пользовалась, вот как можно найти эти важные области вашего дома:

• Встаньте у передней двери лицом в дом и воспользуйтесь картой багуа, чтобы определить, совпадают ли с ней различные части вашего дома. *Дальний правый угол* и есть угол брака и взаимоотношений всего вашего дома.

• Теперь встаньте на пороге вашей спальни лицом в комнату, *Дальний правый угол* и есть угол брака и взаимоотношений вашей спальни.

Рекомендуется сосредоточить свои усилия на обеих областях — на углу отношений всего дома и на углу отношений вашей спальни. Вот несколько отличных советов, которые помогают активизировать чи (или энергию) в углу брака и взаимоотношений вашего дома или спальни:

• Украсьте этот угол комнаты розовыми кварцевыми кристаллами, особенно — в форме сердца. Прикрепите их к розовым или красным лентам и повесьте в углу отношений в вашей спальне или на ближайшем окне,

• Повесьте картинку с изображением пары животных — лебедей, журавлей (кстати, обе эти. птицы выбирают партнера на всю жизнь), дельфинов или голубей. Или, если вам так больше
нравится, поставьте скульптуру влюбленной пары или счастливой семьи.
• Украсьте эту область свечами ярко-красного, розового или персикового цвета,
• Разместите в этом углу сочные зеленые растения, особенно те, у которых листья в форме сердца.
• Повесьте в углу «музыку ветра».
Неплохо было бы украсить южную стену вашей спальни произведением искусства — чем-то, что будет вызывать в вашем сердце романтические чувства и возбуждать вас. Свежие цветы символизируют собой рост и увеличение и станут для вас постоянным напоминанием о том, что не-обходимо держать свое сердце открытым. Следует избегать хранить дома сухие цветы, поскольку они представляют собой мертвую энергию.

Люди, желающие помочь

В процессе использования фэн-шуй для при-влечения своей второй половины упоминания заслуживает еще одна область вашего дома. Это область готовых помочь людей и путешествий, находящаяся в нижнем правом углу схемы багуа рядом с углом взаимоотношений вашего дома. Согласно принципам фэн-шуй, усиливая поток энергии чи в этой области, вы открываете себя получению помощи или руководства из самых неожиданных источников. Моя подруга Джиджи на собственном примере убедилась в том, что это правда.

Джиджи страстно мечтала познакомиться со своей второй половиной и прикладывала к этому все силы. Она молилась, ходила на вечера для одиноких и начала после работы забегать в кафе с друзьями выпить — никакого результата. Приблизительно в это же самое время подруга Джиджи Патрисия изучала фэн-шуй и спросила, не может ли она испытать свои новоприобретенные навыки на доме Джиджи. Та, хоть и отнеслась к этому весьма скептично, все же решила рискнуть.

Пройдя по дому Джиджи и осмотрев комнату за комнатой, Патрисия нашла немало областей, которые можно было усовершенствовать и в результате улучшить любовную жизнь их владелицы. Например, в углу взаимоотношений в доме Джиджи росло много цветов. Патрисия предложила посадить некоторые из них в красные

горшки (красный — это привлекательный цвет и, кроме того, это цвет любви). Она посоветовала Джиджи три раза произнести молитву, внося пересаженные растения в комнату, и представить себе, чего она хочет добиться в области любовной жизни. Джиджи чувствовала себя несколько глупо, но все равно проделала все это, представив себя в свадебном платье целующей жениха.

Патрисия также обратила внимание на то, что в доме Джиджи область желающих помочь людей была пустой и скудно освещенной. Патрисия объяснила, что готовые помочь люди — это не только те, кто предлагает нам деньги, но и люди, помогающие нам другими способами — мудрым словом, знакомством с кем-то особенным или чем-нибудь еще. Поскольку очень многие счастливые пары нашли друг друга благодаря тому, что их познакомил приятель, член семьи, коллега или другой «готовый помочь человек», Патрисия указала на необходимость заняться этой областью дома. Она предложила поставить в это место что-то черное и улучшить освещение. На следующий день Джиджи пошла в магазин и приобрела черный галогенный торшер, собрала его тем же вечером и установила в этом важном месте. Она три раза прочитала молитву и представила себе помощь, стекающуюся к ней со всех сторон.

Заметьте, это было в пятницу.

В субботу вечером телефон Джиджи зазвонил. Это была ее коллега с работы, весьма приятная девушка. Джиджи она нравилась, но их отношения никогда не простирались дальше совместного обеда на работе или делового совещания. Девушка позвонила Джиджи и сказала, что лучший друг ее мужа Рик недавно развелся и хочет познакомиться с женщиной. Она объяснила, что они с мужем обсуждали все возможные кандидатуры, когда внезапно, подобно вспышке молнии, она вспомнила про Джиджи. В следующие выходные они вчетвером встретились, и с того момента Джиджи и Рик стали встречаться.

Фэн-шуй в спальне

Согласно принципам фэн-шуй, ваша спальня является тем местом, которое активизирует гармоничный поток жизненной энергии. В идеале она должна быть завлекающей и охлаждающей, возбуждающей и успокаивающей в одно и то же время. Вот несколько советов, которые, согласно мнению большинства экспертов, помогут вам преобразить вашу спальню в приятное и спокойное место:

• В идеале спальни следует разместить в задней части дома для того, чтобы обеспечить их обитателей чувством безопасности, уединенности и комфорта.

• Не стоит вешать фотографии детей или других членов семьи в спальне. Никто не захочет, чтобы его семья символично наблюдала за тем, что происходит в его личном пространстве!

• Если это возможно, не пользуйтесь своей спальней в качестве рабочего кабинета. Уберите все, что напоминает вам о работе, включая письменный стол, книжные полки, компьютер, тренажерное оборудование и т.п. Помните, ваша спальня — святое место для сна, отдыха, романтики и любви. Чем меньше отвлекающих предметов, тем лучше.

• Наличие телевизора в спальне — не самая лучшая идея. Если он там все-таки есть, то поместите его в шкаф или накройте скатертью, чтобы символически удалить его, когда он вам не нужен.

• Аккуратно выбирайте произведения искусства, которыми вы украшаете свою спальню. Лучше всего остановиться на изображениях тех предметов, которые вы хотите притянуть в свою жизнь. Другими словами, если только вам не нравится быть одинокой и несчастной, не вешайте печальные и одинокие образы в своей спальне.

• Не размещайте в спальне зеркала (согласно системе фэн-шуй, они отлично подходят для гостиной, но могут мешать вам спать и не давать расслабиться в спальне),

• Не складывайте ничего у себя под кроватью. Найдите другое место для хранения зимней одежды и запасных одеял, чтобы свободное место вокруг вашей постели не мешало потоку свежей жизненной энергии.

• Чаще проветривайте спальню, наполняя ее чистым и насыщенным кислородом воздухом.

• Если это возможно, не ставьте кровать около окна и не ложитесь головой к стене ванной комнаты, поскольку это неблагоприятное расположение.

Создание алтаря взаимоотношений

Еще одним чрезвычайно эффективным инструментом для того**,** чтобы в вашей жизни появилось больше любви, является создание того, что я

называю Алтарем Взаимоотношений. Моя подруга Шон Митчелл в своей книге «Сотвори деньги и силу!» объясняет: «...Алтари всегда использовали для того, чтобы притягивать самые чистые и самые почитаемые силы». Алтарь Взаимоотношений, как я назвала его, — это просто коллекция образов и символов, вызывающих у вас чувство любви, и способствующая успеху вашего партнера. Если вы собираетесь завести детей, то в вашем алтаре могут появиться фотографии счастливых семей или символы плодородия. Если для вас важны путешествия, то вам стоит включить изображения экзотических стран, в которые вам бы хотелось поехать с вашим возлюбленным. Для меня лично бабочки всегда воплощали в себе творческие способности, а именно с этим я и хотела всегда поэкспериментировать вместе с моей второй половиной. Поэтому я построила свой Алтарь Взаимоотношений из многочисленных фотографий бабочек. Я также поместила на нем изображение Кришны и Радхи, представляющих священную любовь, и снимок индийской святой Аммы (сыгравшей ключевую роль в появлении моего возлюбленного).

Цель построения Алтаря Взаимоотношений Двояка: во-первых, он является прекрасным украшением вашего дома или спальни. Во-вторых, и это более важно, он становится центральным моментом, который поможет вам прояснить для себя, о чем именно вы мечтаете во взаимоотношениях, и привлечь к себе именно это.

Вам придется решить, насколько простым или сложным сделать ваш алтарь и стоит ли его размещать в общем месте вашего дома или в интимном пространстве спальни. Воспользуйтесь следующими предложениями, но сделайте сам процесс индивидуальным, применив свои творческие способности.

• Воспользуйтесь картой багуа, описанной выше, чтобы определить угол взаимоотношений вашего дома или спальни, и разместите свой алтарь в тихом и спокойном месте.

• Выберите столешницу, подходящую вам по размеру. Невысокий журнальный столик, покрытый шелковым шарфом, станет идеальным вариантом,

• Украсьте свой Алтарь фотографиями, символами и скульптурами, пробуждающими чувства искренней любви и представляющими надежные взаимоотношения, которые вы ищете.

• Подумайте — не стоит ли вставить карту сокровищ (описанную в главе 1) в рамку и повесить ее прямо над Алтарем (двойной энергетический магнит).

• Помните, что этот процесс должен доставлять вам удовольствие. Старайтесь внести в него индивидуальные черты, добавляя приятные вам цвета, картинки и разнообразные изделия.

Следуя советам, описанным в этой главе, — наведение порядка, очищение энергии вашего дома и использование принципов фэн-шуй для усиления потока чи в вашем жизненном пространстве, — вы переделываете свой дом в светлое, дружелюбное и привлекательное место для любви. Проводите немного времени каждый день в благодарной тишине, наслаждаясь созданным вами пространством и представляя, как ваше сердце энергетически общается с сердцем вашей второй половины.

Надеюсь, теперь вы окончательно собрались переделать свой дом в то, что я называю «идеальное место», Это относится как к физическому состоянию нашего дома, так и к эмоциональному настрою нашего сердца. «Идеальное место» — это именно то, чего мы ищем в интимных взаимоотношениях. Создав пространство в вашем доме прямо сейчас и имея такое убежище, вы весьма осязаемо даете себе то, чего ищете во взаимоотношениях. Ваше «идеальное место» может быть простым, очень большим и удобным креслом, стоящим в углу комнаты, или мягким гамаком на двоих под деревом на заднем дворике. Каждый день приходите сюда и концентрируйтесь на своем намерении привлечь

Большую Любовь, читайте свой Список желательных качеств идеального партнера или произносите следующую молитву, которую я лично читаю ежедневно и которой за многие годы поделилась уже с сотнями людей. Произносите молитву только в спокойном и уравновешенном состоянии, просто благодаря за то, что у вас уже есть. Зажгите свечу, вытянитесь на своей большой и красивой постели, ощутите свой дом, свою жизнь и свое сердце уютным местом, куда захочет приземлиться ваш родной человек. Позвольте каждому слову просачиваться сквозь вас во время чтения молитвы вслух.

Ежедневная молитва для привлечения вашей второй половины

О Господи!
В этот момент я благодарна
за освобождение моего сердца
от ВСЕГО, что не дало бы мне
привлечь мою родственную душу.
В этот момент я помню, что мой идеальный,
подходящий мне партнер притягивается
ко мне и моя единственная работа —
это спокойно ждать в абсолютной уверенности,
что его сердце уже соединено с моим,
пока я наслаждаюсь ожиданием.
Спасибо Тебе.

Глава 4. Жизнь «как будто»

Ты любишь меня, потому что я красивая,
или я красивая, потому что ты любишь меня?
Золушка

В фильме *«Беседы с Богом»* персонаж Нил говорит Богу: «Я просто хочу получить назад свою жизнь», на что Бог отвечает ему: «Ты не можешь *иметь* все, что *хочешь».* После этого следует длинный диалог, в ходе которого Бог объясняет Нилу, что, «желая чего-то (или кого-то), все, что вы получаете, — это опыт и ощущение «желания».

Не поймите меня неправильно. Я знаю, что вы *хотите* встретить свою родственную душу, — это факт. На самом деле ваше желание — мощная сила, которая приводит в движение процесс притяжения. Но если считать сказанное Нилу

Богом правдой, и если желание производит только еще больше желания, то, как только мы определились с тем, чего мы хотим, нам следует научиться менять свое состояние с просто «желания» на обладание этим. Говоря по-простому, это и есть *жизнь «как будто».*

Жить «как будто» означает выйти из сегодняшней реальности и вступить в ту реальность, о которой вы мечтаете. Такое происходит, когда ваши ежедневные поступки отражают и соответствуют вашей вере в то, что родственная душа существует и уже находится рядом с вами. Лучший пример подобного подхода, о котором я когда-либо слышала, мне предоставила знаменитая актриса (чье имя я, к сожалению, не могу раскрыть, поскольку поклялась ей хранить тайну). Когда она точно решила, что готова разделить свою жизнь с другим человеком, она начала вести себя так, как будто этот человек уже стал частью ее жизни. Она играла ту музыку, которая, как ей казалось, понравилась бы ему, надевала на ночь красивые ночные сорочки вместо привычных ей

футболок и спортивных штанов. Каждое утро она представляла себе, что они проснулись вместе и проведут этот день рядом друг с другом. Каждый вечер за ужином она зажигала свечи и накрывала для него столовые приборы. Как рассказала актриса, в конце концов он появился. Она послала четкое сообщение Вселенной, и Вселенная отреагировала на него.

Возможно, вам не захочется накрывать столовые приборы на двоих каждый вечер, но задумайтесь над тем, что вы можете сделать, чтобы создать чувство, будто вы уже живете вместе со своим любимым. Например, купите билеты на концерт или в театр на дату, которая наступит через несколько месяцев, намереваясь назначить на этот день свидание. В следующий раз, когда пойдете покупать поздравительные открытки, выберите несколько штук, которые сможете подарить своему любимому на день рождения или на годовщину вашего знакомства, зная, что скоро этот день настанет.

Есть ли какие-то вещи, которые вы пока не купили себе в дом (или надеетесь, что вам их подарят на свадьбу)? Купите их сейчас! Если вы абсолютно точно уверены, что ваш принц или принцесса войдут в вашу дверь буквально через несколько недель или месяцев, что вам нужно сделать, чтобы подготовить свой дом? Может быть, стоит купить новое постельное белье, полотенца или посуду? Вымыть ванную комнату? Посадить цветы в саду? Вы почувствуете, когда совсем-совсем поверите, что ваша вторая половина скоро появится, поскольку в этом случае создание пространства для него (или нее) во всех областях вашего дома станет вашей главной заботой.

Я помню, как купила свою первую квартиру. Мне было за тридцать, и я чувствовала себя несколько неуютно, поскольку всегда представляла себе, что приобрету свой первый дом вместе с мужем. Однако это было подходящее время для покупки жилья, и я знала, что мне следует двигаться вперед. Первые несколько ночей, проведенные в одиночестве, были весьма печальными и вызывали у меня чувство тоски. Я однозначно находилась в месте *желания,* а не *обладания.* Зная, что это состояние не принесет мне никакой пользы, я решила переделать свое новое пространство в «любовный дворец», который пробудит чувства любви, тепла, романтики и приятного ожидания моего возлюбленного каждый раз, когда я буду входить в дверь, Весь мой дом, включая потолок, был выкрашен в пастельный розовый цвет и украшен сочными зелеными растениями. В моей шикарной белой мебели можно было утонуть. Вместо холодного и одинокого места мой дом стал для меня уютным и зовущим гнездышком. Я гордилась тем, что я создала такое пространство, и все еще горжусь, что могу разделить его с другим человеком.

Когда вы живете «как будто», то, чего вы хотите, уже является вашей реальностью, вы можете взглянуть на свою жизнь с другой перспективы. В 1970-е годы, когда движение человеческого потенциала только зарождалось, исследования показали, что наша нервная система не может уловить разницу между реальным и воображаемым событием. Попытка ощутить, каково это — делить свою жизнь с другим человеком, не только повлияет на ваши чувства, но может изменить и ваше отношение, вашу позицию и в корне поменять поведение. Просто для удовольствия попробуйте провести следующий эксперимент. Подумайте о положительном качестве, которое вы больше хотите проявлять в своей жизни. Это может быть уверенность, спокойствие, сексуальность или чувство юмора. Теперь подумайте о ком-то (это может быть кто-то, кого вы знаете, — ваш друг, член семьи или кто-то, кого вы не знаете, — например, знаменитость), кто действительно воплощает это качество. Глубоко вдохните и представьте себе, как вы физически вступаете в этого человека и теперь смотрите на мир его глазами. Вы видите мир сквозь фильтр его мыслей и убеждений. Выглядит ли он теперь по-другому? Чувствуете ли вы какую-нибудь разницу? Если вы будете все время так себя ощущать, не захочется ли вам попробовать новое для себя поведение?

Период ожидания возлюбленного до момента его появления в вашей жизни дает важную возможность рефлексии. Подумайте о следующем: если бы ваш родной человек смог увидеть вашу жизнь прямо сейчас, был бы он рад увиденному? Начните жить сейчас так, *как если бы* он был уже рядом с вами. Это и есть секрет активизации Закона

притяжения! Скорее всего, если бы вы действительно знали, что ваша вторая половина уже подъезжает к дому, то вы бы жили немного по-другому, чем это происходит сейчас. Так зачем ждать, пока он появится, чтобы привести некоторые вещи в порядок? Подумайте не только о том, что вы делаете сегодня, но также и о том, какой вы предстаете перед другими людьми. Сейчас наступило самое время перестать жаловаться, что «всех нормальных мужчин давно разобрали», и любым способом перестать считать себя «старой девой» и «одиночкой». Помните — вы привлечете к себе кого-то, кто энергетически соответствует уровню уважения, которое вы испытываете к себе. Если у вас есть привычные стереотипы поведения и вы не хотите, чтобы их увидел ваш будущий возлюбленный, то прекратите их. Это могут быть навязчивые мысли по поводу вашего бывшего любовника или периодический случайный секс с соседом.

За полгода до того, как я встретила свою вторую половину, я познакомилась с мужчиной — назовем его Биллом. Нас сразу стало невероятно тянуть друг к другу, но с момента встречи с ним я знала, что это не «мой единственный». Я много слышала о его репутации «игрока» и знала, что не хочу тратить на него свое время и энергию. Но Билл был невероятно привлекательным и обаятельным мужчиной и каждый раз оказывался рядом, когда я куда-нибудь ходила со своими подругами. Билл очень четко показывал, что хочет и имеет возможность попытать со мной счастья, и он флиртовал как безумный. Были случаи, когда я чуть не сказала «да».., но затем я осознала, что Вселенная проверяет меня. Согласие на общение с Биллом было бы равно согласию поесть горячей сливочной помадки, находясь на диете. Оно доставило бы мне сиюминутное удовольствие, но я знала, что стану позже сильно сожалеть. Я предпочла «наслаждаться ожиданием» и сконцентрироваться на привлечении своей родственной души, вместо того чтобы забыть о своем главном желании. Это было непросто, но я действительно горжусь собой и тем, что не поддалась искушению.

Позвольте мне кое-что подчеркнуть. Техника жизни «как будто» не должна быть наклеена на общее состояние депрессии сверху подобно пластырю. В противном случае вы станете только поощрять отрицание своего состояния. Важно понимать, что, скорее всего, вы будете проходить через периоды грусти или даже станете ощущать легкую депрессию по поводу того, что вы хотите, но не имеете. Я рекомендую вам поддаться этим чувствам по мере их возникновения. Дайте себе пять минут на то, чтобы почувствовать себя настолько подавленной, насколько вам хочется. Вообразите себя на дне самой глубокой и самой черной дыры и запишите в своем дневнике или даже громко прокричите, какая вы несчастная и как пуста ваша жизнь. Полностью включитесь в это. Если вы хотите усилить впечатление, делайте то же самое, смотрясь в зеркало. Я подозреваю, вы вряд ли выдержите более пяти минут и будете готовы мыслить эффективнее. Выпустив печаль, поставьте поднимающее настроение кино и посмотрите его с целью наполнить себя чувствами любви, надежды и веры. Одни из моих самых любимых мелодрам — это *«Красотка», «Власть луны», «Реальная любовь»* и классический фильм *«Где-то во времени».*

Помните, что процесс привлечения вашей второй половины связан с магнетизмом. Приняв решение жить так, как будто ваша вторая половина] уже вместе с вами, вы посылаете во Вселенную сигнал о том, что вы *уже готовы,* и перед этим] сигналом невозможно устоять. Не сообщение о том, что когда-нибудь вы будете готовы — когда вы будете меньше работать, отмоете дом и скинете десяток килограмм. Помните важные слова в фильме 1989 года *«Поле мечты»,* произнесенные Кевином Костнером? «Если вы построите, то они придут». Жизнь «как будто» зажигает свет в вашем сердце, и именно на него и будет ориентироваться ваш возлюбленный, ища дорогу к вашему дому.

Следующая чувствolизация научит вас зажигать свой внутренний свет и посылать вовне чет-кий сигнал о том, что вы уже готовы получать любовь, поскольку она уже в вас.

Чувстволизация: Включение света вашего сердца

Тихо закройте глаза и вдыхайте через нос, чувствуя, как вы отпускаете все стрессы сегодняшнего дня. Спокойно вдыхая и выдыхая, позвольте остаться только вашему телу, и отключи- ; те мысли. Разрешите себе полностью погрузиться; в настоящий момент.

Почувствовав себя тише, спокойнее и более мирно, вспомните время, когда вы испытывали любовь или чувство благодарности, Это может | быть то простое чувство, возникающее, когда вы смотрите в глаза младенцу или на любимого питомца или дорогого друга. Позвольте себе в настоящий момент заново испытать то ощущение любви и признательности... испытывая их, обратите внимание на область вокруг сердца и ощутите, как оно начинает увеличиваться. Вдохните эти чувства любви и благодарности в область вокруг своего сердца...

И я хочу, чтобы вы представили, что эти чувства, которые вы сейчас испытываете, позволили вам определить ваш собственный свет сердца. Каким бы он ни был, в любом случае это превосходно. Вы можете увидеть выключатель, факел, фонарь или даже систему спутниковой навигации. Вы можете просто ощутить пощипывание или тепло. Что бы ни работало для вас и как бы вы это ни ощущали, знайте, что у вас есть ваш внутренний свет сердца. Увидьте его сейчас, почувствуйте его... а теперь вытяните руку и включите его. Наберите воздуха в сердце, продолжая вспоминать чувства любви и благодарности, позволяя им расти сильнее и сильнее.

Позволяя себе вдыхать эти чувства, поддайтесь любым сомнениям или мыслям о том, что вы только представляете себе это...

В тесной связи со своим светом сердца вообразите теперь, что вы можете излучать эти чувства в мир... каждому сердцу вокруг вас... каждому мужчине, женщине, ребенку, дельфину, птице, каждому разумному существу... Теперь попробуйте послать свою чистейшую любовь в мир и, делая это, включив свет своего сердца, знайте, что вы испускаете сигнал сердцу своего возлюбленного о том, что вы готовы и хотите притянуть его в ваш мир.

Продолжайте смотреть на этот свет, исходящий из вашего сердца, свет, наполненный доверием и знанием. Увидьте, как он наполняет пространство вокруг вашего тела и извергается в окружающий вас мир... дышите в этот свет, в это чувство любви и продолжайте посылать его в самые отдаленные уголки Вселенной.

Погрузитесь в глубокое знание того, что он достиг души вашего будущего спутника жизни — только что, с помощью энергии вашего сердца. Останьтесь в уверенности, что каждая клеточка вашего существа теперь знает, что ваш возлюбленный находится на пути к вам.

Вам не нужно знать точно, когда, где или как произойдет ваша встреча... просто чувствуйте, что она приближается к вам. И позвольте себе улыбнуться этой мысли.

Теперь скажите себе, что держать ваш свет сердца включенным абсолютно безопасно. Помните, что у вас есть много любви, которой вы готовы поделиться, и много любви, которую вы можете принять. И знайте также, что, если вы живете, *как будто* ваша вторая половина уже вместе с вами, вы можете поделиться своей любовью с каждым человеком. Когда вы будете делать это, излучение света вашего сердца будет становиться сильнее и ярче с каждой вашей любовной мыслью.

Когда будете готовы, откройте глаза, не забывая держать свое сердце открытым.

Чтобы привлечь в вашу жизнь кого-то, кто будет любить, обожать и лелеять вас, прежде всего вы должны сами полюбить себя. Это означает, что, если вы хотите привлечь кого-то, кто будет ухаживать за вами, вы должны сначала сами поухаживать за собой! Если вы ждете, что однажды встретите человека, который разделит с вами радость и приключения, то создайте для себя какое-нибудь веселое приключение прямо сейчас. Перед тем, как встретить Брайана, я иногда представляла себе, что мы вместе с моим возлюбленным будем учиться подводному плаванию. В конце концов я устала ждать

и записалась на курс обучения дайвингу. Получив сертификат, я собралась ехать на Карибское море в большое путешествие для любителей подводного плавания с группой женщин, с которыми познакомилась на курсе. Когда я начала заниматься этой поездкой, человек, с которым я как-то встречалась в течение пары недель, внезапно сильно заинтересовался мной и был готов лезть из кожи вон, чтобы отправиться вместе со мной в эту поездку.

Несмотря на то что этот человек оказался не моим «единственным», его реакция на мое решение убедила меня, что я нахожусь на верном пути. Жизнь «как будто» является утверждением для Вселенной, что вы не желаете откладывать свою радость на неопределенное время в будущем. Живя каждый день так, как будто уже испытываете глубокую и страстную любовь, вы облегчаете любви путь к вам.

Глава 5. Заказ

Наступит время, когда после покорения космического пространства, ветров, приливов и гравитации мы укротим для Бога энергию любви. И в этот день, во второй раз в истории мира, мы откроем для себя огонь.
Пьер Тейяр де Шарден

Когда вы заходите в свою любимую кофейню, какое ваше первое действие? Конечно же, вы делаете заказ! Вы уверенно говорите бармену: «Мне, пожалуйста, классический эспрессо с молочной пеной, без сахара, на вынос». Бармен улыбается, записывает ваш заказ и берет у вас деньги. Через несколько минут вы выходите на улицу с ароматной чашкой кофе — именно такого, какой вы заказывали.

Заказ своей родственной души у Вселенной происходит приблизительно таким же образом. Не всегда он выполняется настолько быстро, но может быть не менее точен. Вот ключ, который поможет вам разблокировать силу Вселенной: вы должны четко сделать свой заказ.

Конечно, составление заказа на любовь всей своей жизни требует более тщательного обдумывания, чем заказ любимой чашки кофе. Чтобы сделать это правильно, вам надо сначала изучить свое сердце и точно выяснить его стремление. Я уверена, что к настоящему моменту вы вполне четко знаете, чего вы *не хотите* видеть в своем будущем партнере. Однако для привлечения своей родственной души этого мало. Вы должны спросить себя, чего именно вы *хотите,* И чем более четко и конкретно вы спрашиваете, тем легче будет Вселенной ответить на ваш заказ.

Теперь настало время глубоко и искренне задуматься над вашими индивидуальными целями, желаниями, вкусами и предпочтениями. Когда вы разберетесь в том, что для вас действительно важно в каждой области жизни, вы начнете посылать вовне сильные и постоянные сигналы, которые притянут к вам партнера со сходной шкалой ценностей и поставленными целями. Но если вы позволите себе слишком долго колебаться в нерешительности или попадетесь в известную ловушку, «оставив все опции свободными», то вы можете совсем запутать Следящего за Космическим Порядком.

Недавно я обучала 45-летнюю женщину по имени Колин, которая искала свою вторую половину почти всю сознательную жизнь. Я начала с того, что попыталась выпытать у нее, какие именно качества она ищет в мужчине и какой стиль жизни хочет создать. Я задала ей вопрос, который считала достаточно прямым: *«Хотите ли вы детей?»,* и была

сильно удивлена тем, что она не смогла дать мне прямого ответа. После проведенной разведки я выяснила, что на самом деле ей не очень нравится идея растить чьих-то маленьких детей, но ей кажется, что если она не будет идти на компромисс, то значительно уменьшит свои шансы на встречу с человеком схожего возраста и интересов. Одна ее часть понимала, что желаемый ею жизненный стиль не предполагает наличия детей, но другая боялась это признать. Как вы думаете, насколько чистый сигнал она посылала во Вселенную? Пытаясь застраховаться, Колин не только шла на компромисс со своими желаниями, но и невероятно усложняла для Вселенной задачу поиска для нее подходящего человека.

Компромиссы и факторы, препятствующие дальнейшему общению

Как-то вечером за ужином я начала рассказывать своему мужу Брайану о свидании вслепую, на котором недавно была наша общая подруга Роберта. По-видимому, у этого человека была пренеприятная привычка, о которой он абсолютно не догадывался. Судя по тому, что рассказывала Роберта, он постоянно издавал странные сосущие звуки ртом, даже когда не ел. Когда я рассказала эту историю Брайану, он оторвался от своей еды, положил вилку и внимательно посмотрел мне прямо в глаза. «Что ж, — сказал он, — *это* абсолютно неприемлемо».

У каждого из нас есть свои уникальные предпочтения и установленные стандарты, и то, что кажется абсолютно нормальным одному человеку, может быть неприемлемо для другого. В любых взаимоотношениях нужно идти на определенный компромисс, и я вовсе не утверждаю, что вы со своим идеальным партнером сможете наслаждаться жизнью без малейших уступок. Компромиссы и гибкость по отношению к нуждам другого человека являются частью роста как пары, так и отдельной личности. Однако если вы поняли, что нахождение с определенным человеком требует от вас компромиссов по поводу одной или более из ваших принципиальных позиций, то я бы предположила, что он является не подходящим для вас партнером. Если вы безумно хотите детей и встретили человека, которого воротит от одного их вида, то это и есть тот самый фактор, препятствующий дальнейшему общению. Создание списка желательных качеств своей второй половины — отличный способ определиться со своими основными ценностями. Чем более четко вы будете их сознавать перед тем, как встретить свою вторую половину, тем проще вам будет распознать своего «единственного».

Бог в деталях

Когда вы определитесь, в каких областях вы готовы идти на уступки, а в каких — нет, вы будете готовы составить свой список. Сначала обдумайте все аспекты жизни, о которой вы мечтаете. Представьте себе, чем вам хочется заниматься вместе со своим партнером и как вы хотите себя ощущать в его присутствии. Вот несколько вопросов, ответы на которые помогут вам составить и усовершенствовать свой список.

• Что я хочу чувствовать, просыпаясь утром рядом с моим родным человеком?

• Какой стиль жизни у нас будет? Мы оба — трудоголики, или домоседы, или сочетаем эти два качества?

• Как мы будем проводить свои выходные? Пешие походы, посещение кино, культурные мероприятия или просто гуляние недалеко от дома?

• Будут ли у нас или будем ли мы хотеть детей? И готова ли я принять чужих детей в свою жизнь?

Описывая Вселенной характеристики, по которым ищете своего будущего партнера, вы как будто набираете ключевое слово в поисковой строке Интернета. Чем более четко вы определяете запрос, тем больше шансов, что поиск выделит именно то, что вам надо.

Вы делаете очень важный заказ Вселенной, поэтому, составляя свой список, убедитесь, что он включает в себя два критерия:
1) Мой родной человек холост, гетеросексуален (гомосексуален) (да, вы должны быть настолько конкретны) и готов к здоровым, нежным, надежным и длительным отношениям (или женитьбе, если это — ваше желание).
2) Моя вторая половина живет в пределах ..... км от меня или желает переехать сюда. Если вы готовы переехать, чтобы находиться рядом со своим любимым, но при этом хотите жить в определенном штате или городе, уточните и это.
Я знаю людей, которые составили список желательных качеств своей второй половины и затем встретили именно того человека, о котором мечтали. Однако позже они узнавали, что человек, которого они притягивали, — другой сексуальной ориентации или живет в противоположном полушарии нашей планеты. У меня есть под-руга (давайте назовем ее Лори), которая была уверена, что встретила любовь всей своей жизни. Он соответствовал всем критериям, указанным в ее списке, кроме одного — он был голубой. Она настолько любила его, что не сомневалась в своей способности изменить его натуру. Конечно же, она не могла и не сделала этого, потратив на него немало времени, прежде чем смогла его бросить. Я также знаю другую женщину, встретившуюся со своей родственной душой. Все было замечательно, кроме того, что она превосходно обосновалась в Дейтоне, штат Огайо, а он жил в Сиднее в Австралии. Самое важное здесь — необходимость указывать при составлении заказа Вселенной на вашу вторую половину все детали четко и очень конкретно.

Конечно, существует опасность, что мы можем слишком конкретизировать. Однажды я познакомилась с женщиной, у которой были такие отточенные идеи по поводу типа мужчины, за которого она хотела выйти замуж, что она просто отказывалась встречаться с человеком, объем талии которого превышал 32 дюйма! Она все время думала об этом требовании и не хотела видеть никого, кто бы ему не соответствовал! В конце концов, она познакомилась с мужчиной, который соответствовал этому критерию. Он был страшным крохобором, но зато его талия была ровно 32 дюйма! Значительно более важно конкретизировать внутренние качества, необходимые вам в партнере, чем описывать отдельные физические характеристики, Конечно, если эти внешние признаки не просто соответствуют вашему вкусу, а скорее помогут вам распознать вашу родственную душу в момент встречи, это другое дело.

Когда я впервые создала свой список характеристик родственной души, он был довольно длинным, конкретизированным и включал в себя 48 пунктов. Одной из характеристик, которые спонтанно пришли мне на ум, когда я взяла ручку и бумагу, стали седые волосы. Я так и не смогла понять, почему, к тому же цвет волос не был важен для меня до этого момента, но у меня просто появилась идея, что у него должны быть седые волосы. И, конечно, когда я встретила Брайана, у него не только были седые волосы (он поседел совсем рано, в возрасте тридцати с небольшим), но он также обладал всеми качествами из моего списка, кроме двух: он не был евреем и он не умел готовить. Эти два несовпадения не стали для меня решающим фактором, поскольку я не такой ортодокс, и достаточно сказать, что мы всегда едим вовремя.

Отказ от ожиданий

«Роллинг Стоунз» обнаружили это несколько десятилетий назад и попытались донести до нас, говоря: «Вы не можете всегда получать то, что хотите». Иногда нам приходится отказаться от предмета наших желаний, просто чтобы создать пространство и дать возможность Вселенной доставить нам то, в чем мы нуждаемся. Существует тонкая грань между тем, чего мы действительно хотим (любовь, счастье, успех), и жесткими требованиями (я должна встретить его до Дня святого Валентина, он должен быть не

менее шести футов и с карими глазами). Следующая история служит прекрасным примером того, что может случиться, когда мы отказываемся от наших ожиданий и перестаем пытаться быть Главным Управляющим Вселенной.

История Кэти: Черная дыра моих ожиданий

Спустя три года после того, как распался мой первый брак, я все еще была одинока и не могла найти своего идеального партнера. Я ходила на свидания, часто ужинала с разными мужчинами, но ни один из них не соответствовал моим ожиданиям. Я вся жила ожиданием, и моим основным чувством стало ощущение пустоты и одиночества. Мне шел четвертый десяток, и время утекало. Я хотела детей.

Я перепробовала много всего в попытке ускорить этот процесс. Одна ясновидящая сказала мне, что у моего будущего партнера будет инициал Б. В течение нескольких лет я внимательно приглядывалась ко всем Биллам и Бобам, но никто из них не был Тем Самым. Я составила список десяти самых главных характеристик моего идеального мужчины, и я помню, что первой из них стояло «товарищ по играм». Этот список висел на моем холодильнике до тех пор, пока не пожелтел и не порвался. В конце концов, он упал и потерялся. Какое-то время я вела одинокую жизнь, занималась йогой и духовным самосовершенствованием.

А затем случилось сразу два события. Я привыкла проводить время в одиночестве, начав получать от этого удовольствие. И я пошла на свадьбу.

Невеста, юная девушка, работающая вместе со мной стажером на телевизионной станции, неожиданно пригласила меня присоединиться к группе, отправляющейся праздновать их свадьбу в Мексику. Они арендовали небольшой самолет, и у них оставалось одно свободное место. Я могла присоединиться к ним, заплатив за билет сущие копейки, и у меня появилась бы превосходная возможность провести несколько дней на шикарном морском курорте Пуэрто Валларта, где Ричард Бертон ухаживал за Элизабет Тейлор во время съемки фильма *«Ночь игуаны»*. И внезапно я решила поехать.

Это была катастрофа. Я не могла выносить жизнерадостную молодежь в возрасте двадцати с небольшим. Казалось, они с дьявольским упорством добивались полного саморазрушения, не спали вообще, курили и пили значительно больше, чем я. Они танцевали всю ночь напролет и смеялись над своими шутками, которых я не понимала. Я быстро уставала и все последующие дни и вечера проводила сама по себе, чувствуя себя старой и очень несчастной.

Мое чувство изоляции достигло своего апогея в последний вечер, когда я прогуливалась на закате вдоль сверкающего пляжа. Красота была просто ошеломляющей, и я села на каменную стену, чтобы полюбоваться видом. Окруженная влюбленными парами и молодоженами, проводящими свой медовый месяц, я чувствовала себя одинокой и покинутой. Сидя на стене, я снова стала представлять себе своего таинственного мистера Б и воображала его очертания рядом с собой, и на несколько мгновений эта фантазия успокоила меня. Если бы он только был здесь, со мной, этого было бы достаточно. Я была бы счастлива.

Внезапно, когда я повернулась, чтобы взглянуть на моего воображаемого партнера, мое ощущение спокойствия исчезло. Очертания мужчины, которые я представила себе в белом цвете, превратились в черную дыру. В тот момент я поняла, что никто никогда не сможет вписаться в тот идеальный контур, который я создала.

Если не считать черной дыры, меня окружали цвета заката. Я поняла, что если не могу сидеть здесь среди такой красоты и мира и быть счастлива сама по себе, то никто не сможет сделать это за меня. И если Б не сможет осчастливить меня, то я стану винить его за его несовершенство и разлюблю, как уже случалось раньше.

Это прозрение на закате перевернуло мою жизнь, поскольку изменило мои ожидания. Я вернулась домой и вскоре прошла кастинг на участие в спектакле вместе с человеком по имени Байрон. Мы уже встречались в 1985 году, когда я разошлась со своим мужем. Я понравилась ему тогда, и он написал мне, приглашая на свидание, но я проигнорировала письмо. Я не обратила на него тогда внимания, поскольку он не соответствовал моему воображаемому идеалу.

Забыв о своем представлении идеального партнера и его воображаемом внешнем облике, я наконец смогла оценить то, каким сокровищем был Байрон. Спустя восемь лет после знакомства мы с моим дорогим мистером Б в 1996 году поженились. Этот брак стал полем великих побед и уступок для нас обоих. Недавно я нашла пожелтевшую бумажку, которую считала выкинутой много лет назад. Это был список десяти главных качеств моего идеального партнера. Я была пора-жена, насколько точно он описывает Байрона. Я не только встретила его на спектакле, но и он до сих пор остается моим лучшим в жизни товарищем по играм [1].

[1] Игра слов: play *(англ.)* — игра, спектакль.

Создание списка желательных качеств вашего партнера

Для начала я предлагаю вам список некоторых качеств и черт личности. Просмотрите его перед тем, как создавать свой список. Выписывайте для себя только те качества, которые вам кажутся действительно важными. Если у вас есть бывшие любовники, о которых остались теплые воспоминания (или, возможно, вы до сих пор дружите), то подумайте о том, что вы ценили в них больше всего. Это может дать вам ключ к типу человека, с которым вы готовы разделить свою жизнь. Не спешите и создайте свой список, чья длина должна зависеть только от вашего желания.

• Обеспеченный
• Нежный
• Амбициозный
• Способный четко выражать свои мысли
• Достойный восхищения
• Красивый
• Энергичный
• Заботливый
• Харизматичный
• Тактичный
• Творческий
• Привлекательный
• Получает удовольствие от _____ (добавьте свое — собак, кошек, путешествий, пения и т.д.)
• Одинаково со мной воспринимающий мир
• Ориентированный на семью
• Уступчивый
• Забавный
• Счастливый
• Здоровый
• Независимый
• Щедрый (можете добавить — в отношении денег, времени, любви и т.д.)
• Отличные отношения (с семьей, с детьми, | бывшей супругой и т.д.)
• Любит _____ (готовить, играть в гольф, прыгать с парашютом и все, что вам захочется)
• Любящий

• Готовый помочь
• Игривый
• Сексуальный
• Эмоциональный
• Духовно открытый (или посещает церковь, храм, мечеть и т.д.)
• Сообразительный
• Успешный
• Готов помочь (с вашей карьерой, мечтам! обучением триатлону и т.д.)
• Талантливый

Вот список, который недавно составила одна из моих подруг:

20 качеств, которые я бы хотела видеть в своем спутнике жизни (порядок не имеет значения)

Умный
Честный
Здравый
Любящий
Эмоционально здоровый
Физически здоровый
Очень добрый
Богатый
Забавный
Уверенный в себе
Привлекательный
Милый
Физическое влечение
Чувство юмора
Очень общительный
Щедрый
Психологическая совместимость
Добродушный
Успешный
Благодарный

Позже мы переписали этот список, и он стал похож на торжественное заявление, которое она повторяла каждый день.

...Я, Лесли Энн Лидс, благодарю Бога за моего возлюбленного. Я благодарна за то, что он одинок, гетеросексуален и способен к здоровым, нежным, надежным отношениям длиною в жизнь. Он живет в радиусе 50 миль от Сан-Диего, Калифорния, или очень хочет переехать сюда. Он умный, искренний, здравый, нежный человек, эмоционально и физически здоровый. Он очень добрый, милый, забавный, надежный и интересный мужчина, который физически очень меня привлекает. Он успешный, обеспеченный, щедрый, легкий в общении и благодарный. У него нет проблем в общении, и мы счастливы, живя вместе. Наслаждаясь его приближающимся появлением, я ощущаю мир и спокойствие от мысли, что скоро встречусь с ним. Спасибо Тебе, Господи...

А теперь подумайте — если бы вы были Вселенной, разве вы смогли бы противостоять такой красивой просьбе? Составив свой список, вам нужно затем позвать близкого друга, который сможет вместе с вами просмотреть и проверить его, убедившись, что вы не

пропустили что-то важное. В случае с Лесли она не ждет свадьбы или детей, поэтому эти подробности опущены. Если вы мечтаете о свадьбе и(или) детях, то обязательно попросите конкретно и об этом. Возможно, вам кажется, что вы уже знаете, чего хотите, но в тот момент, когда вы четко озвучиваете свое желание, его особенности и чувства, вы усиливаете натяжение между собой и вашим возлюбленным как минимум в сто раз. На самом деле создание вами на листе бумаги списка желательных качеств, которые вы хотите видеть в своей родственной душе, может привести вас к пониманию того, что этот человек ближе, чем вы думали. Именно таким был случай с предпринимателем и автором бестселлеров Джоном Ассарафом.

История Джона: Третий раз — самый пленительный

Насколько я могу помнить, я всегда мечтал о нежных, заботливых, искренних и приносящих удовлетворение отношениях. Будучи подростком и в двадцать с небольшим лет я неоднократно слышал термин «родственная душа», но у меня перед глазами не было никакой модели поведения, воплощавшей такую любовь. Родители моих друзей не были действительно близки друг с другом, и мои собственные родители жили скорее как соседи, а не как две родственные души. Как и многие в то время, они поженились очень рано, поскольку в те годы если вы встречались и вступали в интимные отношения, то брак казался естественным завершением. Несмотря на то что я получил много любви, будучи ребенком, то, что я узнал о любви от своих родителей, в результате обошлось мне очень дорого — как в эмоциональной, так и в финансовой сфере.

Моей первой женой была просто замечательная девушка. Нам было весело вместе, но, как и мои родители, мы поженились по ложным причинам. Через год после того, как мы начали встречаться, я уехал из Торонто, где мы познакомились. Я начал строить свою первую компанию, и в течение двух лет она летала между Индианой и Торонто, чтобы мы могли продолжать наши отношения. Однажды она предъявила мне ультиматум: если мы не поженимся, то отношения будут кончены. Из-за этого, а также из-за моей веры в то, что именно так и следовало поступить, я согласился на оформление отношений. Как только она переехала в Индиану и мы начали жить вместе, все изменилось. До этого момента наши отношения были весьма поверхностными, мы никогда не обсуждали все эти важные вопросы о жизни, целях, амбициях, о наших личных намерениях и мечтах. И вот неожиданно мы стали супругами, как если бы играли роль молодоженов в кино. Б то время, как я строил свою компанию, работая по восемьдесят часов в неделю, она просто скучала. Кроме того, поскольку она была гражданкой Канады, у нее не было разрешения на работу в Соединенных Штатах. Через два года после безнадежных попыток все уладить я решил, что для нас лучшим выходом станет развод. Оглядываясь назад, могу сказать, что мы были молоды и скорее испытывали физическое влечение друг к другу, чем были действительно влюблены.

Довольно скоро после моего первого развода я познакомился с сексапильной двадцатидвухлетней девушкой (мне в то время было тридцать), с которой мы довольно весело проводили время. Я абсолютно не собирался жениться еще раз — до того момента, когда она забеременела. Никто из нас не хотел иметь ребенка вне брака. Каким-то образом я доказал себе, что если нам весело вместе, то мы сможем растить ребенка и жить вместе. Мы не смогли. К счастью для меня, у нас родился еще один чудесный ребенок перед тем, как мы по обоюдному согласию решили, что нам не обязательно быть в браке для того, чтобы совместно воспитывать детей и заботиться друг о друге. И снова я развелся и стал ощущать себя тотальным неудачником в личной жизни.

И вот я — вполне успешный человек, делавший то, что считал правильным, остался с мыслью, что найти свою вторую половину ничуть не проще, чем отыскать пресловутый священный Грааль. Что я не понимал тогда — так это то, что обе мои стратегии поиска

любви и процесса принятия решения были неверны. В бизнесе и других областях моей жизни я ставил себе очень ясные и четкие цели, максимально конкретизируя их, но в личной жизни я пользовался теми возможностями, которые предоставляла мне жизнь.

Я решил оставаться в одиночестве долго, пока не пройдет боль от двух разводов и пока я не осознаю, в чем был виноват. После многочисленных раздумий я понял, что, когда дело доходит

до любви, я оказываюсь совсем незрелым и упрямым человеком и считаю, что все знаю сам, А правда состояла в том, что я совсем не знал, что такое быть идеальным партнером, и я понятия не имел, чего действительно жду от своей второй половины. Впервые в жизни я осознал, насколько узкое и ограниченное у меня было понимание любви и взаимоотношений. Я также понял, что копирую поведение своего отца.

Это новое знание подтолкнуло меня к принятию двух важных решений. Во-первых, я понял, что должен приложить все усилия, чтобы научиться быть хорошим партнером, как я старался научиться быть хорошим создателем компаний, а во-вторых, я собирался применить Закон притяжения в попытке найти своего идеального партнера.

Однажды, пересматривая свои жизненные цели, я сочинил очень подробное описание того, каким я хочу видеть своего родного человека. Я описал каждую деталь — ее индивидуальность, улыбку, манеру держаться, пристрастия, антипатии, сексуальность, семью, взгляды на религию, предпочтения в путешествиях и все остальное, о чем я только мог тогда подумать. Я отметил все, что представляло для меня идею идеального партнера и родственной души. Составив этот список и доведя его до совершенства, я убрал его в свою папку, в которой хранил важные документы, и оставил там. Я и раньше доверял Вселенной и не видел никаких причин, почему должен начать сомневаться сейчас. Другими словами, у меня была абсолютная вера в силу, дающую нам жизнь для того, чтобы мы нашли свою вторую половину без дополнительных усилий и не торопя время.

Ранним субботним утром я занимался на велотренажере в спортивном зале и разговаривал со своим хорошим другом, когда в зал вошли две очень привлекательные женщины. Я быстро указал на них моему другу, и мы посмеялись над тем, что он и я никогда не оставались одиноки одновременно. Оставив приятеля одного заканчивать свое мучение, я спустился по лестнице и мимоходом представился девушке, которая показалась мне невероятно красивой. Мы немного поболтали с ней, и я спросил ее, где можно поесть и куда стоит сходить в Сан-Диего, поскольку недавно переехал из Лос-Анджелеса. Она сказала мне, что вместе с компанией друзей проводит большинство выходных в определенном месте на пляже. В следующие выходные я взял двух своих мальчиков в это самое определенное место, которое она описала мне и.,. вы не поверите... она появилась там часом позже. Это было начало превосходных отношений, длившихся на протяжении шести лет, когда мы то расставались, то снова сходились. Я не был готов к брачным обязательствам и был откровенен с ней по этому вопросу с самого начала.

Однажды, когда я просматривал папку с описанием моих жизненных целей, я нашел написанное годами раньше подробное описание моего идеального партнера. Читая его, я четко понял, что уже встретил свою вторую половину и даже не осознал этого. Написанное мной стопроцентно отражало личность женщины, с которой я уже встречался. Нечего и говорить, что я сделал ей предложение, и, к счастью, она согласилась. После нашей свадьбы я показал Марии список, сделанный несколько лет назад, и она с трудом по верила в такое совпадение, Мы оба были поражены подробностью и точностью, с которой он отражал ее черты. Наши отношения восхитительны уже много лет, и мы оба верим в силу Закона притяжения.

Составление списка

После того, как вы рассмотрели предполагаемые качества, которые кажутся вам важными в партнере, составьте список ручкой на красивом листе бумаги. В процессе написания каждого слова представляйте себе, что вы живете со своим любимым человеком уже сейчас и благодарите его за присутствие в вашей жизни. Почувствуйте радость, счастье, страсть и покой от знания, что вы снова воссоединились со своим возлюбленным.

Освобождение от списка

После создания списка необходимо освободиться от него с помощью особой священной церемонии. Символически освободившись от него, вы прекращаете свои попытки выяснить, как, где и когда появится ваша родственная душа, и позволяете Вселенной заниматься всеми деталями. Как пишет Дипак Чопра в своей книге *«Семь духовных законов успеха»:* «Для того чтобы приобрести что-либо в физической вселенной, вам нужно перестать думать об этом. Это не означает, что вам надо отказаться от намерения добиться достижения своей мечты, но не нужно постоянно думать о результате».

Выберите особый день для проведения этого ритуала. Это может быть полнолуние, зарождение новой луны, пятница (день Венеры, богини любви) или любой другой день, который вы считаете особенным. Определитесь со временем дня, которое кажется вам подходящим. (Я освобождалась от своего списка в полдень в пятницу.) Затем выберите место — возможно, вашу новую, обставленную по принципам фэн-шуй, спальню, перед Алтарем Взаимоотношений или просто тихое место на заднем дворе.

Сначала прочитайте вслух свой список, ощущая, как каждое слово, черта характера и ваша мечта просачиваются сквозь вас. Затем, поверив, что ваши желания были услышаны и приняты, положите список в огнеупорную посуду и подожгите его. Когда ваш список превратится в пепел, знайте, что ваши самые глубокие желания были вручены невидимым силам, которые станут управлять временем и местом, направляя вас к встрече со своей родственной душой. Возьмите пепел и развейте его над водой (над океаном, рекой, озером и т.д.), а если это невозможно, закопайте в саду.

Посидите спокойно несколько минут с закрытыми глазами, ощущая свое открывающееся и расширяющееся сердце и осознавая, что ваши молитвы услышаны силами Вселенной. Своим успокоенным сердцем пошлите весточку своему возлюбленному, что вы с нетерпением хотите поскорее его увидеть.

Если вам не нравится идея сжигания своего списка, вы можете прочитать его вслух, затем сложить во много раз и поместить внутрь красного или розового воздушного шарика, наполненного гелием. Возьмите шарик на открытое красивое место и отпустите его. Когда шарик взлетит высоко в небо, знайте, что на ваши молитвы | вскоре будет получен ответ. Или вы можете сделать то, что сделала моя подруга Даниэлла. Она положила этот список в запечатанный конверт и поместила его под матрац, приближая тем самым день, когда она будет лежать на нем вместе со своим возлюбленным.

Вы можете также переписать свой список, сделав из него подобие клятвы (как это сделала Лесли) и поместить его на свой Алтарь Взаимоотношений.

Празднование

Последней фазой ритуала освобождения от списка желательных качеств родственной души является создание вашего личного праздника. Вы можете просто наслаждаться бокалом шампанского в элегантном месте, излучая любовь на окружающих, или вам может захотеться приготовить изысканное блюдо, накрыть стол на двоих, зажечь свечи, включить красивую музыку и вкушать радость от знания того, что колесо судьбы уже запущено для вас и вашего возлюбленного. Какой вид празднования нравится вам больше, тот и будет идеальным.

Сделайте все по-своему

Некоторым людям процесс написания списка качеств своей второй половины кажется несколько формальным или слишком аналитическим. Если вы относитесь к более творческому типу, мыслящему нестандартно, вы можете раскрасить, нарисовать или схематично начертить желаемые качества вашей родственной души, чтобы определить стремление своего сердца. Следующая история является превосходным примером того, как творческий подход помогает заполнить пустые места.

История Гейл: Раскрашивание любовной мандалы

Декабрь 1984 года. Мне было 27 лет, и моя работа с видеоредакторами и компьютерными 1 аниматорами казалась мне интересной и творческой. У меня была превосходная двухэтажная квартира с винтовой лестницей и кирпичными стенами в приятной местности в Чикаго около озера Мичиган. В свободное время я участвовала! в любительской театральной постановке со своими склонными повеселиться друзьями. В конце концов, это была отличная жизнь. Но я была одинока. Я мечтала о партнере, о человеке, который сможет разделить со мной жизнь. Мне казалось что я исчерпала все возможности. Я ходила на свидания «вслепую» — со старшим братом моей подруги и с членом ассоциации бизнесменов и же встречалась с соседом из ближайшего дома но, как обычно, никакой любви не получилось Я смирилась со своей одинокой жизнью и была благодарна судьбе за все жизненные дары, даже если они не включали в себя мужчину моей мечты

Когда Рождество и Новый год стали вырисовываться на горизонте, я ни с кем не встречалась но при том у меня было немало друзей. Я коротала время, ужиная со своими приятелями и коллегами по работе, и проводила тихие вечера, читая духовные книги и занимаясь йогой. Поздно вечером, когда я анализировала свое астрологическое чтение, я вспомнила о том, что мне как-то сказала мой астролог относительно поиска моей второй половины. Она посоветовала мне взять мандалу (сложный узор из геометрических форм, обычно в виде круга) и раскрасить каждый крохотный кусочек цветными карандашами или фломастерами, медитируя и проговаривая те качества, которые я хотела бы видеть в моем будущем муже.

Лежа на полу моей спальни перед мандалой, окруженная веером разноцветных карандашей и вдыхая разносящийся по воздуху запах ароматизированной палочки сандалового дерева, я высказывала свои желания. Я хотела найти идеального духовного друга и любовника, с которым могла бы вместе идти по жизни. Один за одним я выбирала карандаши красивых цветов и начинала раскрашивать крохотные участки мандалы, думая при этом о каждом отдельном качестве моего будущего партнера. «Мне понравится мужчина, любящий животных», — думала я, раскрашивая узор фиолетовым, «Мне понравится мужчина, который оценит мое чувство юмора», — раскрашивая

перламутрово-голубым, Я думала о каждом качестве и покрывала узор каким-то новым ярким цветом. Потрясающий оттенок зеленого для: «Я хочу мужчину, который вежливо разговаривает с официантами». Я выбрала рубиновый цвет для человека, открытого моим духовным поискам. Снова и снова, для каждого нового качества, — свой цвет. «Человек, которому во мне понравится то, что я люблю сама, но другие люди считают странным». (Нет, я не стану делиться с вами этими качества-ми.) И в конце концов: «Человек, с которым я смогу делиться своими мечтами».

Мой астролог сказала мне быть очень конкретной. Мандала окрасилась в самые разнообразные цвета. Разноцветное свидетельство качеств, которые я хотела видеть в моем будущем партнере. Чувствуя себя несколько глупо, я думала: «Мне понравится мужчина с привлекательной задницей». Я не ощущала себя очень духовной, закрашивая этот фрагмент и концентрируясь на поставленной цели. (Эй, мне было всего двадцать семь, и я до сих пор немного поверхностна.) Моя законченная мандала выглядела так, как будто я смотрела в калейдоскоп. Сверкающий вихрь цветов образовал многостороннюю форму, напоминающую жемчужину. Я передала свой запрос Вселенной, и от меня здесь больше ничего не зависело.

Рождество прошло, и я осталась один на один с приближающимся Новым годом. Один мой чудесный знакомый, надеявшийся стать больше, чем просто другом, предложил мне встретить его вместе. Кроме того, меня звал к себе мужчина, желавший остаться просто другом, Ни одно из этих предложений не казалось мне идеальным, и поэтому я решила провести эту ночь в компании с близкими друзьями. Мои друзья встречались в местном ночном клубе в 11 часов вечера, и я с большим удовольствием посидела бы с ними, чем уединилась с кем-то еще только потому, что это была новогодняя ночь.

Ночь 31 декабря 1984 года выдалась очень снежной. Я была переполнена здравыми новогодними решениями и решила ненадолго зайти в свой спортивный центр. Мне удалось заключить перемирие со своей жизнью: я была одинока, у меня имелись отличные друзья, превосходная жизнь и работа, дававшая мне много денег. И ничего не меняет, если я *никогда* не встречу мужчину своей мечты. Я была довольна той жизнью, которую создала сама.

Я вела свой небольшой «Ниссан Сентра» в клуб в восточной части Чикаго, ощущая себя мячом в пинбол-автомате, скользя по улице и благодаря Бога за то, что не врезаюсь в припаркованные и засыпанные снегом машины. Неудивительно, что обычно переполненная парковка около клуба была полупустой. Даже женщина в регистратуре казалась удивленной появлению члена клуба в такой снежный канун Нового года.

Оказавшись в клубе, я побежала на велотренажер, чтобы согреться. Я начала крутить педали, невидящим взором уставившись перед собой, и стала набирать скорость в никуда. Обычно оживленный клуб казался вымершим городом. Меня это вполне устраивало. Я была не накрашена, и моя обычно тщательно уложенная прическа смахивала на растрепанное гнездо. Внезапно прямо из ниоткуда появился привлекательный темноволосый мужчина и, сев на тренажер рядом со мной, начал выполнять упражнения. «Вы здесь уже давно?» — спросил он. Я не была в настроении болтать, поскольку была вполне СЧАСТЛИВА и так. «Полчаса», — ответила я. Я совсем не хотела говорить и на полном серьезе надеялась, что он оставит меня с моей похожей на гнездо прической в покое.

«Отлично! — воскликнул он, — А я занимаюсь уже сорок пять минут». Его большие карие глаза улыбались мне. Разозленная и задыхающаяся, я обсуждала с ним наши планы на предстоящий Новый год. Он собирался на вечеринку с другом, а я рассказала ему про свою встречу с приятелями по работе в 11 часов. Мы назвали свои имена и продолжали разговор под жужжание велосипедов. «Что ж, я пойду делать растяжку. Приятно было познакомиться», — буркнула я, проскальзывая в большую комнату с зеркалами. Я сняла верхний мат с большой кучи и принялась делать серию йоговских упражнений на растяжку, отдыхая и наслаждаясь возможностью побыть в одиночестве. «Черт, это

последний раз, когда я иду в спортивный клуб после использования маски из глины!» — думала я, смотря на свое отраженное в зеркалах красное лицо. Стойка на плечах, плуг, поза рыбы. В открытую деревянную дверь заглядывает голова. «Эй! — говорят большие карие глаза. — Не хочешь после занятий выпить апельсинового сока?» Мы решили встретиться после душа в баре у ресторана.

Просто удивительно, насколько хороший душ и фен могут поднять ваше настроение. Я снова стала похожа на себя, Я встретилась с «большими карими глазами» — Ховардом — в ресторане. Заказав апельсиновый сок со льдом, мы стали разговаривать. Он был милый, тактичный, забавный и безумно привлекательный. Нам едва хватило времени выпить сок, поскольку клуб стали закрывать на ночь. Обменявшись визитками, мы решили поужинать вместе в среду.

Я ехала домой во время одной из самых сильных снежных бурь с градом за всю историю новогодних вечеров Чикаго. Снег летел быстро, огромными хлопьями и покрывал ветровое стекло подобно одеялу. Я приехала домой и быстро переоделась в праздничный наряд. Мне показалось безопаснее взять такси, чем маневрировать по улицам в своей крошечной импортной машинке. Погода была ужасной, снег не давал рассмотреть ничего вокруг, и поблизости не было ни такси, ни свободной машины, Я потащилась под бураном назад домой, Ветер выл, град барабанил по оконному стеклу, а я сидела дома перед дымящейся чашкой зеленого чая, коротая этот вечер вместе с фильмами братьев Маркс.

В среду вечером Ховард заехал за мной. Он был красив, смеялся над моими шутками и не вздрагивал, когда я заговаривала о медитации. Мы пошли в очень модный американо-мексиканский ресторан и сели рядом с камином кива[1]. Мы говорили, говорили и говорили. Мы делились друг с другом вкусными блюдами и смеялись над парализовавшим все в канун Нового года бура-ном. Он действительно был мил и искренне добр по отношению к официантке. Он любил животных и увлекался боевыми искусствами. У него был кот по кличке Волк, и, будучи ударником, он увлекался музыкой всех направлений. Это был особенный вечер.

Мы могли бы проговорить всю ночь. Мы были близки по духу. Но нам обоим на следующее утро нужно было на работу, поэтому в 11.30 мы решили расстаться. Ховард проводил меня до порога квартиры и поцеловал на прощание. Это был Великий Поцелуй. Я смотрела, как он выходит из подъезда, и, знаете, у него была просто бесподобная задница. С этого момента мы с ним живем вместе. Это человек моей мечты, и мы с ним действительно родственные души.

[1] К и в а — ритуальное помещение у индейцев.

* * *

Мне нравится эта история, поскольку она воплощает в себе основные принципы, правящие законом притяжения. Б процессе появления своего возлюбленного Гейл чувствовала себя спокойно, беззаботно, была довольна своей собственной жизнью и приближалась к встрече со своей родственной душой скорее с чувством радостного ожидания, чем потребности. Это важный момент, поскольку это вовсе не забота вашей второй половины — спасти вашу жизнь, освободить вас от долгов или избавить от ваших внутренних демонов. Ваша вторая половина — это ваш друг и партнер, с которым вы сможете делиться самыми интимными аспектами своей жизни, который поймет мощь и красоту настоящего единения родственных душ и сможет сохранить пространство для любви даже тогда, когда вы не сможете. Когда моя подруга Максин концентрировалась на появлении своего возлюбленного, то она молилась, желая «сделать его настолько счастливым, насколько мечтала быть счастливой сама». В течение двух часов после произнесения этой молитвы она встретила человека, который через полгода стал ее мужем. И теперь, спустя двенадцать лет, они до сих пор безумно любят друг друга.

Будьте максимально расслаблены и не волнуйтесь по поводу своего идеального партнера. Вы ведь не задумываетесь о том, сможет ли бармен выполнить ваш заказ на кофе латте, и точно так же не стоит сомневаться в способности Вселенной привести к вам вашу единственную любовь.

Глава 6. Избавление от прошлого

Любовь — это состояние,
при котором счастье другого человека
является непременным условием вашего собственного.
Роберт Хайнлайн

Помните старое определение безумия? Альберт Эйнштейн описал его как повторение снова и снова одного и того же поведения и ожидание при этом различного результата, Пытаясь притянуть в свою жизнь идеального партнера, не разобрав при этом физический и эмоциональный беспорядок вашего прошлого, вы рискуете оказаться с тем же типом человека, с которым у вас не сложились отношения раньше. Если вы до сих пор нагружены эмоциональным багажом из своего прошлого (а я предполагаю, что у многих как раз такая ситуация), то приступите прямо сейчас к его проработке. Освободив себя от душевных мук, обид и разочарований прошлого, вы заложите фундамент для здоровой, счастливой и приносящей удовлетворение жизни со своим возлюбленным.

Давайте сразу проясним один момент: быть человеком означает получать раны. Никто из нас не может избежать этого. Было ли у нас непростое детство, испытали ли мы горечь от нетактичного отказа любимого человека или мы просто ощутили разочарование от распавшейся связи — все это эмоциональные раны, нуждающиеся в лечении. Готовя себя к привлечению своего возлюбленного, настало время принять активное решение начать излечивать свои самые глубокие сердечные раны. Обратите внимание на то, что я сказала *начать* процесс излечения. Для многих из нас это может стать путешествием длиною в жизнь, и вы не должны освобождаться от всего эмоционального багажа, чтобы притянуть свою вторую половину. На самом деле ваш возлюбленный может помочь вам вылечить самые глубокие сердечные раны. Тем не менее если вы действительно собираетесь послать во Вселенную четкий и чистый сигнал своей готовности привлечь здоровые и верные отношения, то вам действительно нужно избавиться от эмоциональных блоков, которые привязывают вас к негативным эмоциям прошлого.

Задумайтесь на мгновение над списком качеств и черт, которые вы ищете в своей родственной душе, а затем спросите себя, подходите ли вы эмоционально человеку, описанному вами. Если ваше сердце окружают толстые десятифутовые стены, то, может быть, вы бессознательно не подпускаете к себе любовь на расстояние вытянутой руки. Сердце, переполненное старыми обидами и разочарованиями, просто не может быть достаточно открыто, чтобы впустить в себя новую любовь. На самом деле ваши непроработанные или недолеченные душевные раны могут посылать Вселенной запутанное сообщение. Одна часть вас посылает огромное «ДА» появлению интимных отношений, а ваше раненое сердце бессознательно говорит: «Нет, я боюсь, что меня снова ранят». Ваша задача сейчас — обнажить раны и начать процесс излечения, чтобы вы могли посылать четкий сигнал Вселенной о своей готовности к любви. И в центре этого процесса стоит прощение.

Сила прощения

Недавно утром я смотрела по телевизору новости и увидела передачу про мать, чью дочь убили десять лет назад. Эта женщина рассказывала, как она страдала от переполнявшей ее ярости, горечи и ненависти по отношению к человеку, убившему ее дочь (отсиживавшему пожизненный срок в надежно охраняемой тюрьме). В конце концов она решила, что не может больше выносить наполненной до краев гневом жизни и написала этому человеку письмо, в котором сообщала, что решила простить его. Женщина рассказала ведущему, что в тот момент, когда она бросила письмо в почтовый ящик, ненависть отпустила ее и она почувствовала облегчение от дарованного ею прощения. Она сказала, что если бы только знала «силу» прощения, то сделала бы это годами раньше.

Подобным образом, чтобы снять эмоциональные блоки, которые не позволяют любви войти в нашу жизнь, мы должны воззвать к силе прощения. В своей отмеченной наградой книге *«Духовный разлад»* Дебби Форд, моя сестра и автор бестселлеров, пишет, что «прощение является переходом от прошлого к будущему». Проще говоря, вылечив шрамы нашего прошлого, мы откроем дверь более приятному будущему.

История Колетт: Излечение от прошлого

Мой опыт общения с мужчинами был весьма коротким, и в нем отсутствовала любовь с самого начала. Я потеряла невинность в нетрезвом состоянии с малознакомым человеком в день своего восемнадцатилетия. Годом позже я снова оказалась пьяной у стойки бара, где согласилась прокатиться с группой едва знакомых мужчин. То, что последовало дальше, повлияло на мой будущий выбор спутника жизни в течение многих лет, поскольку я испытала все ужасы группового изнасилования. Последствия были ужасными, и партнеры, которых я стала привлекать с этого момента, являлись зеркальным отражением моей ненависти по отношению как к мужчинам, так и к себе самой. Я часто меняла молодых людей, но все они были злые, свирепые женоненавистники, помешанные на сексе, наркотиках, алкоголе и азартных играх. Никто из них не уважал меня, поскольку я сама не испытывала к себе этого чувства. Никто из них не открывал мне свои эмоции, поскольку я скрывала от себя даже свои

собственные переживания. Никто из них не хранил мне верность, так как я сама себя предавала. Все они попались в ту же ловушку непорядочности и нелюбви к себе, как и я.

В возрасте 27 лет я начала лечится от алкогольной зависимости. Я стала верить в Высшую силу и изучать метафизику, читая книгу за книгой про Закон притяжения. Уоллес Уоттлс, Кэтрин Пондер, Эрнст Холмс, Эллис Бейли, Алиса Бейли, Норман Бинсент Пил, Джеймс Ален и Шакти Гавейн стали моими лучшими друзьями. Я стала пользоваться творческой визуализацией, торжественными заявлениями и составлением коллажей, пытаясь нарисовать в своем воображении любящего партнера и притянуть его к себе. Я создала свою карту мечты, вырезая фотографии и иллюстрации из журналов, на которых был изображен красивый темноволосый мужчина. Я даже дошла до того, что вырезала рисунок свадебного платья. Каждый день я медитировала, представляя себе физический облик этого человека и свадебное платье, а также мечтая о самой свадьбе. Но глубоко внутри я не простила себя или изнасиловавших меня мужчин и поэтому нисколько не удивлялась, что партнеры, которых я привлекала, демонстрировали недостаток любви и чувства собственного достоинства. Я ощущала то же самое по отношению к себе.

Своего первого мужа я встретила на свидании «вслепую». Он был точной копией красивого мужчины с темными волосами на моей карте мечты. Довольно скоро он сделал мне предложение. Для того состояния, в котором я находилась в то время, это были

энергетически и эмоционально идеальные отношения. Мы относились друг к другу взаимно непочтительно, не считались с мнением партнера, и когда все было сказано и сделано, мы оба разочаровались и лишились сво-их иллюзий. Как оказалось, это было лучшее, что могло произойти со мной. В конце концов я уви-дела Свет.

Эмоционально я опустилась на самое дно и в конце концов была вынуждена смириться с тем фактом, что до сих пор наполнена подавленным гневом из-за изнасилования и продолжаю считать себя жертвой, что я недоверчива, ожидаю внезапного удара и эмоционально замкнута — не только по отношению к мужчинам, но также и сама с собой. Это было начало моего истинного излечения. Целый год я не встречалась с мужчинами и занималась самоанализом, пытаясь очистить себя от прошлого, которое продолжало воспроизводить себя и в настоящем. Я научилась прощать, отпускать свои обиды и видеть свою роль в драмах моей жизни. В результате ко мне вернулась надежда. Смиренность постепенно заняла место гнева и страха, переполнявших меня так долго. Я стала любовью, которую так долго искала, и в конце концов простила себя. В юном возрасте 44 лет я была готова позволить воле Господа направлять мои интимные отношения. Ежедневно я молилась Богу и просила его решить, кто будет моим партнером по жизни, если он у меня когда-нибудь будет. Однажды утром я проснулась, переполненная чувством надежды.

Все это время я работала инструктором с несколькими клиентами, обучая их находить свою вторую половину с помощью Интернета в качестве медитативного инструмента. Я думаю, что это действительно правда — мы обучаем тому, чему нам больше всего нужно научиться самим. Мои клиенты достигали потрясающих результатов, и я решила попробовать сама. На следующий день я зашла на сайт знакомств и вот, подумать только, заметила неожиданно выскочившее объявление потрясающе красивого мужчины. Я даже не читала его анкету. Все, что мне надо было сделать, — это внимательно посмотреть в его глаза, и мой интуитивный радар запищал. Я написала ему, он перезвонил, и в ту минуту, когда я услышала его голос, я поняла, что это мой единственный. Я не испытывала волнения, только спокойное, приветственное и дружелюбное чувство, которое ничем не напоминало романтическое безумие, испытываемое мной во всех прочих отношениях. Мы оба довольно быстро поняли, что созданы друг для друга. Со дня нашей встречи мы так и не расставались.

Поскольку я была эмоционально вылечена, отношения с моим возлюбленном строились на прочном фундаменте. С самого начала я приняла важное обязательство, что никогда не скажу ни одного неуважительного слова и не сделаю ничего неприятного по отношению к нему. У нас обоих был опыт непростых отношений в прошлом, и мы знали, что не хотим повторять свои ошибки. I? Опыт говорил нам: «Если вы будете поступать так, как раньше, то получите то, что получали!».

Конечно же, мы решили выразить свои взгляды в торжественной клятве и заключении официального брака. Поженившись, мы решили, что развод для нас не является возможным вариантом. Мы всегда решаем все противоречия до того, как ложимся в постель, с уважением относимся друг к другу, полностью поддерживаем духовный и личностный рост партнера. У нас нет манипуляций, нет борьбы за власть, мы всегда держимся вместе, но не настолько близко, чтобы отбрасывать на спутника тень. Мы — одна команда и лучшие друзья. Мы вместе смеемся над глупыми шутками. Мы знаем, что не идеальны, но друг для друга мы совершенны. Я бы никогда не смогла начать такие здоровые отношения, если бы не научилась прощать себя и всех тех, кто предал меня.

Как превосходно иллюстрирует история Колетт, прощение — это процесс, состоящий из двух частей. Во-первых, мы должны простить тех, кто ранил нас, а во-вторых, мы должны простить себя за все те случаи, когда не слушали свою интуицию или принимали решения от безнадежности, а также за все, в чем мы виним себя.

Прощение себя

Во второй главе я советовала вам написать письмо всем бывшим любовникам, рядом с которыми вы чувствовали себя неполноценной, а затем написать ответное письмо с их точки зрения.

Надеюсь, вы выполнили это упражнение, поскольку это было только предварительное задание, без выполнения которого невозможна следующая работа. Чтобы более глубоко заняться вашим освобождением от влияния прошлого, предлагаю вам написать письмо, в котором вы простите себя. Очень важно простить себя за все те случаи, когда вы поддерживали не приносящие вам никакой пользы отношения, и не менее важно сделать это в письменном виде. Будьте конкретны и опишите имена всех людей, а также все случаи, после которых ваше сердце замкнулось. В конце каждого параграфа, пожалуйста, добавьте следующее предложение:

Я всецело и полностью прощаю себя за эти действия, и я всецело и полностью прощаю ____ (добавьте имя) за его действия. Я также благословляю себя и ____ (добавьте имя) и с благодарностью принимаю излечении своего сердца. Да будет так.

Закончив писать письмо, прочитайте его вслух, позволяя себе почувствовать облегчение, которое приносит прощение. Возможно, вы почувствуете, как в вашем сердце появляется огромный просвет или заметите всего лишь еле уловимые движения в направлении прощения. Подумайте, может быть, стоит читать это письмо вслух для себя в течение следующих десяти дней. Если и после этого вы не ощущаете совсем никаких изменений, то**,** возможно, вам потребуется дополнительная помощь консультанта, инструктора или терапевта, И кстати, если вы почувствуете, что сопротивляетесь выполнению этого упражнения, позвольте себе противиться несколько минут, а затем сядьте и все равно проделайте его.

Для выполнения упражнения вам потребуется следующее:

- 10—30 минут свободного времени.
- Бумага и хорошая ручка.
- Свеча и расслабляющая музыка (я предпочитаю грегорианские песнопения).
- Желание выполнить задание.

Разрезание нити

Простив себя и своих бывших любовников, настало время мягко и аккуратно энергетически отсоединиться от них. Многие исследователи человеческой энергии считают, что мы оставляем энергетические зацепки в людях, с которыми были близки. Это могут быть как положительные зацепки — такие, как связь, появляющаяся после первого романтического поцелуя, так и отрицательные — например, эмоциональные раны, оставшиеся после разрыва или сильной ссоры. Эти энергетические зацепки являются электромагнетической связью между людьми, через которую продолжают передаваться мысли, эмоции и энергия. Возможно, вы испытали силу энергетической нити в определенный момент своей жизни. Возможно, в конце концов вы решили прервать отношения и приняли смелое решение внезапно уехать. А затем — сюрприз... Неожиданно ваш бывший любовник звонит и просит, чтобы вы вернулись. Что случилось? Своим решением переехать вы разорвали энергетическую нить между вами. На каком-то бессознательном уровне ваш бывший партнер почувствовал это и попытался вернуть вас, чтобы восстановить эту связь.

При условии, что вы соединены подобным образом с кем-то из своих бывших любовников, вы не сможете полностью вкладывать свою энергию в новые отношения.

Кроме того, остатки негативных энергетических зацепок могут вызвать вполне реальную физическую боль. Я знаю немало случаев, когда головная боль, боли в спине и разные другие недомогания проходили после того, как были разорваны эти энергетические узы.

Итак, как нам избавиться от этой энергетической связи? Прежде всего нам надо быть очень искренними с собой и убедиться в том, что мы действительно эмоционально готовы к этому процессу. Как только вы будете уверены, что пришло время перерезать нить, вы можете найти энергетического целителя или сделать это сами с помощью одной из техник, которыми я с вами поделюсь в конце этой главы.

Много лет назад я читала книгу одного индейца, писавшего, что любовники оставляют «светящиеся зеленые нити» в матке женщины. Чтобы избавиться от этих зацепок, женщине необходимо на три дня уединиться в пещере для медитации. Там она сможет воззвать к каждому из своих прошлых любовников, внутренне поговорить с ними о прощении и признательности, и когда она будет готова, то представит себе физическое разрезание нити, все еще соединяющей их.

У меня нет пещеры, в которой можно уединиться, но когда я освобождалась от прошлых зацепок, чтобы создать пространство в сердце для моей родственной души, я каждый день проводила время с тем же самым намерением. Я начинала с того, что садилась в тишине и медитировала. Затем я взывала к моему последнему молодому человеку или любовнику, с которым по-прежнему ощущала энергетическую связь. В уме и в сердце я благодарила его за появление в моей жизни, за помощь в моем личностном росте и за то, что он смог пролить свет на те качества, которые я ищу в мужчине. С закрытыми глазами я вела диалог с каждым из своих бывших молодых людей, говоря все, что мне казалось нужным сказать, а иногда даже представляя, что бы им хотелось ответить на это. Затем я представляла себя внутри своей матки, где энергетическая нить все еще связывала меня с этим человеком. Мысленным взором я находила эту нить и перерезала ее небольшими ножницами, наблюдая, как она тотчас исчезает.

Если эта техника кажется вам слишком странной (или если вы — мужчина), вы можете представить себе, что эта нить присоединена к вашей второй чакре, чуть ниже пупка. Закройте глаза, представьте себе нить, которая все еще связывает вас с этим человеком, внутренне поговорите с ним, сказав все, что считаете нужным, затем представьте себе, что берете нож или острые ножницы и перерезаете эту нить. После этого вы можете даже почувствовать, как энергия, которую вы посылали другому человеку, возвращается к вам.

Если вам непросто визуализировать, вы можете попробовать провести следующий ритуал, адаптированный из книги *«Ваши руки могут лечить»* учителя Стефана Ко и доктора Эрика Б. Робертса. Физическая телесность смывания вашего прошлого и возможность увидеть, как вода уходит в сток, может принести чувство большого удовлетворения. Вы можете сделать это и в комбинации с техникой, которую я только что описала.

Ритуал освобождения от прошлого

Вам потребуется:
- Солонка с 26 унциями соли (любой вид пищевой соли, но не английская горькая соль).
- Свечи.
- Большое чистое банное полотенце.
- 15—30 минут свободного времени.

Наполните ванну теплой водой и высыпьте туда 26 унций соли. Пока ванна наполняется, зажгите несколько своих любимых свечей и выключите свет. Лежа в воде, позвольте себе вспомнить всех своих бывших любовников. Безмолвно прощайте каждого из них и просите простить вас за все, чем вы могли его обидеть. Поблагодарите своего

бывшего партнера за те положительные моменты, которые он принес в вашу жизнь, за преподанные вам уроки и за ясность, полученную в результате общения с ним.

Затем представьте себе энергетическую нить, которая связывает вас с этим человеком, вызывая негативные и ограничивающие эмоции. С закрытыми глазами попытайтесь определить часть своего тела, через которую вы по-прежнему чувствуете себя связанной с этим человеком. Вы можете почувствовать сильное желание освободиться, негодование или даже оцепенение. Глубоко дышите и ощутите, что эта ограничивающая связь с прошлым не дает вам возможности любить в на-стоящем. Затем визуализируйте нить, которой вы привязаны к другому человеку, и решите, как вам хочется перерезать ее. Вы можете сделать это с помощью рубящего удара карате, вообразить нож или ножницы и разрезать эту нить между вами. Разорвав узы, три раза хлопните в ладони, разгоняя и избавляясь от энергии, которая протекала по энергетической нити.

Закончив, спустите воду из ванны и примите долгий душ. С помощью своего любимого мыла и шампуня тщательно вымойте голову и тело, чтобы избавиться от всей соленой воды, а вместе с ней — и от негативной энергии, содержавшейся в этих

энергетических нитях. После принятия соленой ванны обязательно нужно тщательно помыться.

Иногда мы держимся за прошлое — даже когда это болезненно и не приносит удовлетворения. Таким образом мы отвлекаем себя от глубины нашего желания найти настоящую любовь. В муках одиночества мы легко начинаем грустить по поводу наших предыдущих любовников, и, не осознавая этого, отводим все свои жизненные силы от настоящего момента.

Подумайте еще раз о человеке, которого вы описали в своем списке. Для того чтобы установить с ним крепкую энергетическую связь, вам потребуются все ваши ресурсы здесь и сейчас. При условии, что вы держитесь за прошлое, вы не сможете справиться с настоящим моментом. Настало время действовать и полностью исцелить свое сердце, даже если это означает почувствовать боль оттого, что ваша родственная душа еще не появилась. Ваше желание воссоединиться с ней является сильным магнитом, и когда ваше сердце открыто, вы становитесь доступны и абсолютно неотразимы. Избавление от энергетических зацепок вашего прошлого посылает чистый сигнал Вселенной о том, что вы готовы, желаете и можете соединиться с вашим возлюбленным прямо сейчас.

Глава 7. Действуйте

Найдите человека, который станет любить
вас благодаря вашим отличиям, а не вопреки им,
и вы найдете спутника на всю жизнь.
Лео Бускалья

Много лет назад я написала книгу, которая называлась *«Горячий шоколад для мистического любовника: 101 правдивая история о родственных душах, сведенных вместе силой провидения».* Во время написания этой книги я открыла для себя, каким образом иногда родственные души находят друг друга. Полезно понимать, что большинство самых мистических и волшебных встреч требует от будущих любовников *активных действий,* в результате которых они сознательно оказываются «в нужном месте и в нужное время». Вот несколько примеров предпринятых удачных действий:

1) Определение цели и последующие действия.

После того как вы составили список желаемых качеств и установили свою цель (поиск идеального партнера), важно все время внимательно присматриваться к знакам и готовить себя мысленно, эмоционально и физически к тому, что судьба потребует от вас действий. Именно с помощью этой выигрышной формулы мой друг Шон Роач, успешный генеральный директор и лектор, нашел свою родственную душу.

В возрасте тридцати шести лет Шон начал задумываться о том, встретит ли он когда-нибудь подходящую для создания семьи женщину. Дважды в неделю он ездил в командировки и сильно сомневался в том, что сможет познакомиться с кем-то при условии, что редко бывает дома и проводит один-два дня в каждом городе. Я поделилась с Шоном некоторыми из принципов, рассмотренных в этой книге. Несмотря на то что Шон признался, что не верит в этот «вздор», он решил попытаться следовать им. Он установил для себя цель — найти своего идеального партнера на всю жизнь, создал карту сокровищ из изображений счастливых пар, лежащих на песке и прогуливающихся по заднему дворику. Один образ он выделил особо, это был мужчина с ребенком на плечах, и Шон поместил его на свой плеер и на мобильный телефон, чтобы иметь возможность ежедневно смотреть на него.

Однажды вечером Шон летел в Орландо на лекцию. Хотя обычно во время полета он работал или просматривал почту, на этот раз он обратил внимание на стюардессу по имени Пиа, подавшую ему бокал красного вина. После краткого суточного пребывания в Орландо, Шон сел в самолет, летящий обратно на Западный берег, и увидел, что его обслуживает та же самая команда. Когда полет уже длился около часа, Шон случайно услышал, как один из пассажиров грубо разговаривает со стюардессой, и решил заступиться. Встав на защиту стюардессы, Шон понял, что снова смотрит прямо в глаза Пиа. Заметив промелькнувшую искру, одна из стюардесс сказала: «Шон должен быть награжден за свое заступничество, и я думаю, что лучшей наградой станет телефонный номер Пиа!» Шон записал номер Пиа и позвонил ей неделей позже. Уже на первом совместном ужине они поделились своим ощущением, что они знают друг друга очень давно.

2) Встреча с другом детства или возлюблен-ным из старшей школы.

Сколько раз вы ловили себя на мысли: «Интересно, что произошло с такой-то»? Многие люди находят свою настоящую любовь на встрече выпускников или услышав весть о давно потерянном друге, а затем сделав первое движение навстречу воссоединению. Недавно я читала про одну пару — Чарли и Кэрлин Бейли, обоим было за шестьдесят, и они поженились после того, как встретились на сайте Classmates.com спустя сорок пять лет после окончания старшей школы. «Мне до сих пор сложно поверить, — говорит Кэрлин. — Могло ли это произойти даже десять лет назад — ни Classmates.com, ни компьютеров. Мы могли встретиться только случайно». Жизнь такова, что в наше время точной технологии подобное воссоединение стало проще, чем когда-либо.

Иногда воссоединение с бывшим любовником может подхлестнуть и бизнес-идеи. Задумайтесь над историей Джеффа Тинли, встретившего свою жену на праздновании юбилея. Он был так этим вдохновлен, что основал сайт.

3) Некоторые люди (и я в том числе) иногда видят вещие сны, в которых встречаются знаки о том, как, или когда, или где найти родственную душу, и они действуют, отталкиваясь от этих знаков.

Однажды утром пять лет назад англичанин Дэвид Браун проснулся, а в голове у него крутился телефонный номер. Дэвид не имел понятия, откуда появился этот номер, и послал по нему сообщение в надежде разгадать эту тайну. Он попал к Мишель Китсон, жившей в шестидесяти милях от него. Она никак не могла объяснить, почему ее номер крутится у него в голове, но после обмена несколькими сообщениями, они решили

познакомиться и влюбились друг в друга. Дэвид и Мишель недавно поженились и только что вернулись из Индии, где провели свой медовый месяц. Правдивые истории, подобные этой, — четкое напоминание прислушиваться к нашим снам, доверять интуиции и верить в то, что Вселенная даже сейчас посылает нам сигналы, которые приведут нас к любви.

4) У многих бывало «интуитивное чувство», что им надо пойти в определенное место, и они доверяли своей интуиции, даже если имели перед этим другие планы.

Одна женщина, находясь в депрессии, вдруг почувствовала, что ей стоит сходить в аквариум... место, где она никогда не бывала прежде и не имела желания посетить. Но она пошла и познакомилась там с тренером дельфинов, в которого влюбилась. Теперь они счастливо женаты и живут на Гавайях. Другая женщина в последний момент получила приглашение на вечеринку. На самом деле она вовсе не хотела веселиться этим вечером, но что-то внутри подтолкнуло ее пойти. На этой вечеринке она познакомилась со своим будущим мужем. Я знаю немало примеров, когда пары знакомились на свиданиях «вслепую», устроенных друзьями. И хотя они никогда не думали, что когда-нибудь пойдут на такое свидание, они все равно сделали это и обнаружили, что Купидон выстрелил и в них.

5) Люди действуют, идут на сайт знакомств и находят своего возлюбленного.

У меня есть несколько подруг, познакомившихся со своими будущими мужьями через сайт знакомств. Я недавно читала статью, в которой было сказано, что к 2011 году около 80 процентов населения земли будет иметь свои виртуальные страницы. И на тот случай, если вы считаете, что неумение обращаться с Интернетом помешает вам воспользоваться последним достижением мировой технологии, подумайте еще раз! Моя восьмидесятилетняя свекровь стала действовать и с помощью чуть более молодой и опытной в обращении с техникой подруги встретила любовь всей своей жизни через сайт Match.com

6) Люди знакомятся со своей родственной душой и предпринимают смелое действие, чтобы приключение случилось *прямо сейчас.*

Я встречала немало людей, попавшихся в одну и ту же ловушку. Они откладывают веселье и приключения до того времени, когда *уже встретят* своего партнера, оправдывая это тем, что им будет с кем разделить это приключение. Однажды я слышала историю о мужчине, который очень любил китов. В конце концов он решил отправиться в поездку на лодке с группой незнакомых людей, чтобы увидеть китов близко. Что ж, он не только смог увидеть китов, но и встретил свою вторую половину, сидевшую в лодке прямо напротив него. Я знаю несколько пар, познакомившихся во время поездки в другую страну, где они и не думали встретить свою любовь. Вивиан была из Бостона, а Майк — из Миннеаполиса. Они встретились на Крите. Разве любовь не чудо?

Иногда желание сделать смелый шаг или последовать стремлению своего сердца может привести вас прямо на порог вашей родственной души. Например, Габриэль, молодой женщине, с которой мы познакомились на моем курсе маркетинга, очень нравился испанский язык с того времени, когда она была еще подростком. Она мечтала о том, как встретит идеального латинского

любовника, который станет терпеливо учить ее языку, а потом увезет в экзотическое путешествие в Мексику. Когда она поделилась со мной своими мечтами, я настоятельно порекомендовала ей не ждать, а следовать своему желанию и заняться изучением языка. Кто знал, к чему это могло привести? Как я и ожидала, я услышала о Габриэль спустя пару лет. Она поступила в местный колледж на факультет испанского языка, где у нее появился новый друг, познакомивший ее с человеком, который стал впоследствии спутником ее жизни (и да, он — латиноамериканец!).

Смысл всех этих историй в том, что, хотя вы и не можете контролировать точный день, место и время появления вашего возлюбленного, вы мо-жете значительно увеличить свои шансы, ведя активную жизнь. Это часто означает следование интересам, которые вам могут казаться второстепенными. Чем бы вы ни хотели заняться, настало время сделать

это. Если вы любите теннис, но не брали ракетку в руки в течение многих лет, вступите в теннисный клуб или запишитесь на занятия. Если вы мечтаете о том, чтобы бродить по лесным тропам со своим возлюбленным, сходите в поход в ближайший парк с группой туристов и инструктором или поезжайте после работы на пляж или в любое другое место отдыха. Если же вы заядлый читатель, вступите в клуб любителей книги.

Взгляните с такой стороны: что самое плохое может случиться, если вы решите следовать своим интересам и склонностям? Скорее всего, вы придете к тому, что сделаете свою жизнь несколько счастливее, здоровее и более интеллектуально наполненной. Кроме того, вы с большей вероятностью встретитесь с интересными людьми и станете рассылать свои индивидуальные интересы и предпочтения Вселенной более четко.

Теперь следующее. Означает ли все вышесказанное, что вы должны заполнить все свободные часы в своем ежедневнике различными мероприятиями, которые, как вы надеетесь, ускорят процесс появления вашего возлюбленного? Если кажется, что вы должны каждый вечер куда-нибудь ходить из страха, что ваша вторая половина

пропустит вас, вы все поняли не так! Есть огромная разница между тем, чтобы предпринимать *желаемые действия* или *действовать из-за чувства долга.* Желаемые действия, согласно моему определению, это когда вы уже ощущаете себя привлекательной и наслаждаетесь компанией себя самой, а затем вам хочется сделать что-то, что увеличит вашу уже испытываемую радость. Действия из-за чувства долга, с другой стороны, идут от одиночества, отчаяния и страха, Помните, что базовый Закон притяжения утверждает, что подобное притягивает подобное». Когда ваши действия происходят из пустоты или недостатка удовлетворения, то вполне вероятно, что вы притянете к себе еще больше этих чувств.

Поверьте, что все это работает. Будьте активны, когда есть знак, что вам следует действовать, и не думайте, что вам нужно что-то делать, когда вдохновение молчит. Как выяснила Пегги Мак-Колл, моя хорошая подруга и автор в *«Нью-Йорк Таймс»* бестселлера *«Пульт управления судьбой»,* иногда любовь находит вас, когда вы принимаете решение вообще ничего не делать.

История Пегги: Мой возлюбленный пришел и постучал в мою дверь

После развода я была типичной мамой, сидящей дома и занимающейся интернет-бизнесом. Работая на дому, я очень мало общалась с другими людьми. Я жила в спальном районе, где оби тали в основном семьи, и, насколько я знала, ни одного одинокого мужчины. Хотя я и верила, что мой возлюбленный находится где-то рядом, было непросто не замечать, как проносятся годы, пока я жду его появления. Меня также интересовало, каким же образом ему удастся меня отыскать, если учесть, что я работаю из дома и провожу большинство времени в полуизоляции.

Постепенно я перестала думать, где или как он собирается войти в мою жизнь, и просто решила для себя следующее: *Мой возлюбленный и я встретимся легко, безо всяких усилий и прекрасно.* Эта фраза стала моей ежедневной мантрой, и я обрела твердую веру.

Однажды, довольно скоро после этого решения, я пошла гулять со своей собакой Ноэль. Заметив другую собаку на передней лужайке соседнего дома, Ноэль рванула туда поздороваться с новенькой в нашем районе. В тот момент, когда владелец собаки вышел из дома, я подумала: «М-м-м... Он красив!» Мы начали болтать, и посередине нашего разговора я поймала себя на другой мысли. «Это тип мужчины, с которым бы мне хотелось быть». Он казался вежливым, добрым, заботливым и, очевидно, любил собак. Кроме того, он был красив и выглядел очень мужественно. С этого момента я абсолютно готова к любому пути, который выберет мистер Подходящий для того, чтобы появиться в моей жизни, и сопротивляюсь стремлению «сделать что-нибудь, чтобы это случилось», твердо веря во Вселенную, ее мудрость и понимание сроков.

И затем одним снежным зимним утром мой дверной колокольчик зазвенел. На крыльце стоял мой новый сосед, который просил меня позаботиться о его собаке, поскольку человек, обычно выгуливающий ее, был занят, а его самого вызывали на работу. (Он работал пилотом по вызову.) Когда он вернулся с работы, я предложила ему выпить кофе, и началась наша история. Мы влюбились друг в друга и довольно скоро стали одним целым. Спустя два с половиной года мы поженились.

Ежедневная практика

Когда вы живете, «зная», что ваша родственная душа находится на пути к вам, ежедневно проверяйте свою интуицию — не нужно ли вам сделать что-то, что поможет облегчить *встречу* с вашим возлюбленным.

• Начинайте каждый день с молитвы благодарности и напоминания себе включить свет своего сердца на полную мощность. Общаясь в течение всего дня с окружающими людьми, улыбайтесь им и посылайте немного любви. Вне зависимости от того, с кем вы встречаетесь — с мужчиной, женщиной, ребенком или животным, научитесь посылать им любовь. И вы, и они будете чувствовать себя лучше, и, делая это, вы станете невероятно привлекательны. Углубляя этот шаг, представьте себе, что ваша родственная душа смотрит на вас 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Пользуйтесь этим, чтобы оценить ваше поведение по отношению к окружающим. Были ли вы добры, нежны, тактичны и внимательны к тем, кто вокруг вас? Задайте себе вопрос: поступили ли бы вы по-другому, если бы ваш возлюбленный стоял рядом с вами? И начиная с сегодняшнего дня будьте в своем поведении такой, какой он хотел бы вас видеть.
• Если после выполнения упражнений в этой книге вы выяснили для себя, что именно ищете в партнере, то обязательно просветите своих друзей и расскажите им о том, что написано в вашем списке желательных качеств.
• Не бойтесь ходить в различные места в одиночку. Я знаю нескольких женщин, встретивших своих возлюбленных в кафе, где они сидели в одиночестве. Измените свой быт. Большинство из нас довольно часто делают все на автомате. Мы проживаем жизнь с шорами на глазах и час-то даже не замечаем, что находится прямо перед нами. Однажды поставьте перед собой задачу сделать хотя бы что-то одно по-другому. Например, сходите в другой тренажерный зал или спортивный клуб, а если вы бегаете, гуляете или катаетесь на велосипеде, смените маршрут. Попробуйте зайти в новую кофейню или пойти за покупками в другой магазин (одна из самых лучших пар среди моих знакомых встретились в хлебном отделе супермаркета Костко).
Зачем пробовать что-то новое? Просто делая это, вы вынуждены обращать на все больше внимания, больше присутствовать.
• Обращайте внимание на случайные встречи и следуйте своим интуитивным догадкам.
Недавно я сидела с Дрю Хэриотом, режиссером фильма *«Тайна»,* и его девушкой Дженни Келлер. Дрю и Дженни — очаровательная пара, которая воспользовалась Законом притяжения, сочетая интуицию и действия, и добилась ошеломляющего результата.

История Дрю и Дженни: Закон притяжения работает... всегда

Дрю: в 2006 году я разошелся со своей девушкой, с которой жил четыре года. Мы оба чувствовали, что наше совместное проживание ограничивает наш личностный рост.

Дженни: В том году я переехала в Лос-Анджелес со Среднего Запада. У меня была возможность пройти практику перед диссертацией в любом месте, и я решила посмотреть на это как на возможность изучить еще одну сторону жизни, не забывая, однако, что я

приехала всего на год. Как я могла отказаться? Однако всего через месяц после переезда я порвала со своим молодым человеком, с которым встречалась два года, и поняла, что пришло время переоценки того, чего я хочу в следующих отношениях.

Дрю: Итак, в октябре 2006 года, даже не представляя о существовании друг друга, Дженни и я лежали на постели, записывая, что мы хотим видеть в своем будущем партнере. На самом деле это я писал. Дженн, как обычно, составляла свои электронные таблицы.

Дженни: Эй, я думаю, это была отличная идея! Моя таблица была поделена на столбцы — «должен иметь», «хорошо бы имел» и «не принимается ».

Дрю: После того как я определил, чего ожидаю от женщины, во мне взыграло то же самое нетерпение, которое я испытываю, заказав изысканное блюдо и ожидая, пока оно приготовится.

Дженни: Тем вечером я хотела остаться дома, В тот день я вернулась с работы и заснула на постели, а проснувшись, успела только набросить на себя кое-какую одежду и выбежать за дверь. В своем полуосознанном состоянии я серьезно думала о том, чтобы не ходить, споря сама с собой, что я очень устала и что иду совсем одна и поэтому никого не подведу, но что-то внутри подталкивало меня пойти. Это чувство не удивляло меня, это был внутренний голос, который всегда говорит, что «что-то будет». Поэтому, услышав его, я быстро оделась и поспешила на улицу.

В тот момент, когда я вошла в комнату, я увидела «Его». Мы вошли вместе, и он сидел за мной всю лекцию. Я помню, как думала, какой он привлекательный и — о, боже! — у него был австралийский акцент! Как я могла забыть включить этот акцент в свой список?!

Дрю: Она повернулась, чтобы немного поболтать, и была такой красивой и чистой.

Дженни: После того как лекция закончилась, я встала, чтобы идти, но затем собрала всю свою решимость и решила пригласить Дрю и его друзей выпить чашечку кофе. Дрю разговаривал с Джоном, поэтому я купила одну из книг Джона и направилась прямо к трибуне, чтобы попросить автограф. На самом деле мне абсолютно не нужна была эта подпись, я просто хотела быть ближе к Дрю.

Дрю: Так ты поэтому купила эту книгу?

Дженни: Да! Я тебе никогда не говорила об этом?

Дрю: О, милая! Я не знал этого!

Дженни: Как бы то ни было, пока я получала автограф, мы с Дрю переглянулись, но ни у кого из нас не хватило смелости попросить телефонный номер.

Дрю: Я никогда не понимал, как можно попросить телефонный номер и не показаться при этом навязчивым.

Дженни: В тот момент к Дрю подошли двое ребят, и один из них с волнением сказал другому: «...а ЭТО — режиссер *«Тайны»*. Моя реакция была мгновенной. Я ушла, оставив Дрю разговаривать, быстро махнула ему на прощание и решила, что мы с ним живем в абсолютно разных мирах.

Спустя десять дней мой мир неожиданно привел меня на свадьбу.

Дрю: Так же, как и мой.

Дрю: Ух ты, мы живем в ТАКИХ РАЗНЫХ мирах, дорогая! Когда я увидел тебя на той свадьбе, я начал понимать послание. В конце концов, если Вселенная пыталась столкнуть меня с девушкой, разве можно было сделать это лучше, чем дав нам поговорить на сокровенные темы на свадьбе?

Дженни *(смеясь):* Ты пропустил самый забавный момент! Когда во время церемонии он сел на стул прямо передо мной, я с трудом могла поверить в это. Я толкнула его стул, он обернулся, был просто поражен и явно рад меня видеть, но единственными его словами стало: «О, боже! Я забыл уложить гелем волосы сзади!»

Дрю: Да, я не сделал этого и чувствовал себя весьма неловко. Только один раз я этого не сделал, и такая прекрасная девушка смотрит прямо мне в затылок целый вечер.

Дженни: В тот вечер мы обменялись номерами телефонов,

Дрю: Стоит ли говорить, что Дженни воплощает собой все качества из моего списка, и даже намного больше. А позже я обнаружил, что у нее тоже был список, и он полностью соответствует моим качествам.

Дженни: Красиво, правда?

Конечно, это *красивая* история, но это также история, на основе которой мы можем научиться. Для того чтобы получить от Вселенной то, что мы хотим и просим у нее, нам нужно внимательно прислушиваться к голосу нашей интуиции. Но, что даже более важно, мы должны действовать согласно подсказкам внутреннего голоса. Иногда он призывает нас к действиям, который лежат вне зоны нашего привычного и удобного поведения. Возможно, Дженни было бы значительно более удобно остаться отдыхать дома вместо того, чтобы пойти в тот вечер на лекцию. Она бы спокойнее сидела на своем месте, а не ходила туда, где стоял Дрю. Но, не побоявшись действовать согласно своим инстинктам, Дженни в результате нашла своего идеального партнера.

Одна африканская пословица говорит: «Молись, но не замедляй движения». Я понимаю ее таким образом, что притяжение партнера в свою жизнь является процессом балансирования между пребыванием и действием. Когда ваша интуиция подсказывает вам, что можно расслабиться, откажитесь от потребности действовать и просто будьте. А когда внутренний голос подталкивает вас к активности, напрягите все свои силы и действуйте.

Глава 8. Наслаждение ожиданием

Я ошеломлен великолепием твоей красоты
и хочу видеть тебя тысячей глаз. Я нахожусь
в обители счастья, и мое сердце — место молитвы.
Руми

Когда семена растения посажены в землю и первые листья начинают пробиваться, садовник не дергает за них каждый день, чтобы ускорить рост растения. Он верит в то, что природа возьмет свое, и, когда придет время, растение расцветет. Подобно садовнику, вы посадили семя и пригласили любовь появиться в вашей жизни. Вы определили тип человека, с которым хотите быть, вы прислушивались к голосу своей интуиции, вы действовали вне зоны привычного комфортного поведения и создали пространство для своего возлюбленного в доме и в своем сердце. Ваша работа выполнена! Теперь можете расслабиться, успокоиться и верить в то, что в свое время, имея постоянное питание и внимание, ваше растение зацветет и принесет плоды. Теперь вам надо научиться получать удовольствие, ожидая появление вашего идеального партнера.

Приблизительно в то самое время, когда я пи-сала эту книгу, мы с Брайаном готовились к поездке во французскую Полинезию, чтобы отпраздновать его 50-летие. Мы забронировали тур за месяц, поэтому у нас было достаточно времени спланировать маршрут поездки, подумать о том, что мы хотим увидеть и прийти в состояние радостного ожидания от предвкушения интересного путешествия. Конечно же, проведенные десять дней в раю были превосходны, но я должна сказать, что процесс подготовки к поездке был не менее приятным. На самом деле, когда я ходила по магазинам, складывала вещи и читала про историю и географию острова, я чувствовала себя так, как будто мое путешествие уже началось. Конечный результат — собственно пребывание вдвоем в сочных тропиках — принес нам огромное удовольствие, но таким же был и процесс предвкушения. В течение нескольких недель перед поездкой я упивалась мыслями о том,

что нужно взять с собой или какие дела мне предстоит сделать перед отъездом, поскольку знала, что все мои усилия приведут к столь долгожданному результату. Именно это и означает «наслаждаться ожиданием».

Позвольте мне привести еще один пример. Моя подруга Клодия любит готовить изысканные блюда для своей семьи и друзей. Однако это не просто вынос еды на стол или наблюдение за гостями, наслаждающимися приготовленными ею вкусными блюдами, что она считает наиболее приятным. Как она недавно рассказала мне, она любит планы, проекты, процесс знакомства с новыми рецептами и новыми комбинациями ее любимых блюд, которыми она может поделиться с близкими людьми, Она с нетерпением ждет похода в специальные продуктовые магазины и выбора идеальных свежих ингредиентов для каждого блюда. Она мечтает о вине, о распределении мест и особой атмосфере, которую старается создать для каждого случая. Клодия любит поставить музыку, перемешать готовящееся кушанье и насладиться ароматами, наполняющими ее дом во время готовки. Она гордится тем, что умеет выбрать идеальную еду для каждого круга ее друзей — южноамериканская кухня для ее подруги Каролины, приехавшей из Чили, тайские блюда для Нэнси и Джейн, предпочитающих острую кухню. Клодия даже особенно эффективно работает в те дни, когда у нее вечером собираются друзья. Для нее весь процесс приготовления еды не менее приятен, чем ее потребление, а может быть, даже оставляет еще больше удовольствия.

Приблизительно так же я предлагаю вам наслаждаться опытом притяжения своего идеального партнера в свою жизнь, Отметьте тот факт, что вы определились с типом отношений, о которых мечтаете. Порадуйтесь тому чувству, что ваше сердце стало более открытым, чем раньше.

Позвольте новому пространству в своем доме и вашей жизни вдохновлять вас, придавать вам мотивацию и двигать вас в нужном направлении.

Каждый раз, когда вы представляете себе, на что будет похожа ваша родственная душа, и каждый раз, когда вы фантазируете о том, как вы встретитесь, вам приходится выбирать между двумя различными состояниями бытия. Вы можете сделать свой выбор — засидеться в тоске, боли, желании и ожидании или можете сознательно остановиться на наслаждении состоянием радостного предвкушения. С помощью своих мыслей и чувств вы создаете эмоциональный тон этого периода вашей жизни. Вам доступна любая возможность. На одном конце спектра вы даже можете позволить себе чувствовать отчаяние и одиночество, на другом — восторг и счастье. Существует огромное количество вариантов восприятия любого опыта — например, катания на американских горках. И ваше личное восприятие текущих обстоятельств формирует ваше эмоциональное состояние. Медленно поднимаясь по горке вверх, вы можете выбрать испуг и окунуться в стресс и сильное волнение, представляя себе, что должно произойти. Или вы можете просто поднять руки в воздух и сказать себе: «Какое интересное место! Это опыт, который мне предлагает жизнь. Я буду наслаждаться этой поездкой!»

Показав вам основной выбор, я хочу, чтобы вы знали, что я полностью понимаю, как это тяжело, когда вы искренне чувствуете, что готовы разделить свою жизнь с кем-то, а он или она никак не приходит. Особые случаи — такие, как свадьбы, многолюдные вечеринки, семейные сборища и отпуск могут быть особенно трудны, поэтому жизненно необходимо правильно настроить себя перед таким мероприятием.

Однажды я читала историю о женщине, которая в процессе подготовки к следующему отпускному сезону без партнера решила подойти к этому вопросу действительно творчески. Она стала медитировать и представлять себя со своим мужем, как будто они были женаты уже несколько лет. Она представила себе, как они предаются воспоминаниям о своей жизни до того, как встретили друг друга. Затем она задала себе вопрос, который лично я считаю очень примечательным: *«Какими историями из прошлого и каким опытом мне бы хотелось однажды поделиться со своим мужем?»* Этот вопрос открыл ей новую перспективу, о которой она никогда раньше не задумывалась, и ей в

голову сразу начало приходить множество творческих идей. С этой новой точки зрения она увидела свое желание, чтобы ее партнер понял глубину ее заботы и щедрости по отношению к людям. Это осознание подтолкнуло ее заняться распродажей одежды в местной организации, помогающей одиноким матерям. Она также поняла, что ей хочется, чтобы ее будущий супруг ценил ее умение веселиться и любовь к приключениям. В результате она неожиданно поехала в однодневный круиз с парой своих подруг. Также ей захотелось, чтобы ее спутник знал, что она ценит свою чувственность и любит, когда ее балуют. Она положила деньги на карточку в СПА-центр, куда не ходила уже несколько месяцев, и провела целый день, нежась, совмещая занятия на тренажерах с сауной, педикюром и уходом за лицом.

То, что она сделала затем, было просто превосходно. Она решила сохранить на будущее «Рождество 1997», запечатлев на фотографиях все события и поместив их в альбом, озаглавленный ею «Что я делала на Рождество, пока ждала тебя». Творчески подойдя к созданию этого альбома, она заполнила его не только фотографиями, но и вставками типа «А знаете ли вы...», в которых она предоставляла факты о себе, которые, как она знала, покажутся ее партнеру милыми и забавными. Она была мажореткой в старшей школе, в возрасте десяти лет пыталась найти хозяев для бездомных собак и кошек, в двенадцать лет втюрилась в Элтона Джона. Создав рассказы про большинство праздников и добавив все фотографии и комментарии в альбом, она внезапно почувствовала, что ее идеальный спутник как будто смотрит на нее из будущего (как оказалось, так оно и было). В результате этого

она стала более тщательно разрабатывать свои планы и больше ценила их. Даже несмотря на то что она не встретила своего возлюбленного до лета 1998 года, она настаивает, что провела предыдущие праздники вместе с ним.

Если бы вы точно знали, без малейшей тени сомнения, что ваша первая встреча с мужчиной или женщиной вашей мечты будет всего через несколько месяцев, что бы вы стали делать прямо сейчас, чтобы максимально использовать имеющееся время? Я разработала следующую *чувствolизацию,* чтобы дать вам возможность увидеть вашу текущую жизнь сквозь призму партнерства, которое вы однажды создадите.

Чувствolизация: наслаждение ожиданием

Выберите спокойное и тихое место в своем доме, где вы сможете сесть и расслабиться, Садитесь поудобней и начните с того, что несколько раз глубоко вдохните. Почувствуйте, как вы расслабляетесь, позволяя стрессу и напряжению вытечь из вас и уйти в пол под вашими ногами.

Погрузившись в безмятежное состояние, обратите внимание на свое тело и отметьте те места, в которых вы чувствуете себя особенно тепло, расслабленно и легко. Направьте внутренние импульсы в эти части тела, дав им расшириться, увеличиться и окутать вас.

На следующем вдохе я прошу вас представить себе, что с сегодняшнего дня прошло уже пять лет, вы находитесь рядом со своим возлюбленным в милом и тихом месте, похожем на то, где вы расположились сейчас. Может быть, вы вдвоем сидите за столиком, освещенным свечами, может быть — лежите в постели, прижавшись друг к другу. Остановитесь на минутку и обратите внимание на подробности того, где вы сейчас и что делаете. Эти детали вам может подсказать только сердце, Вы женаты? У вас есть дети? Сделайте вдох и почувствуйте радость от этой сцены. Ваша мечта осуществилась. Вы находитесь со своей родственной душой и счастливо любите друг друга. Позвольте этой реальности наполнить ваше сердце и ум.

Представьте себе, что вы смотрите в глаза своего возлюбленного и вспоминаете о том, чем вы занимались незадолго до того, как познакомились с ним. Какими моментами вашей одинокой жизни вам больше всего хотелось бы поделиться,

чем бы вы смогли гордиться? Как вы наслаждались своим обществом и каждым днем подготовки своей жизни и сердца к появлению вашего спутника жизни? А сейчас, чувствуя глубокую связь с вашей второй половиной, снова задумайтесь о том, чем вы занимались до этой встречи и что давало вам возможность ощущать счастье, гордость и радость.

Обратите внимание на то, как приятно осознавать, что вы чувствовали за себя такую радость — даже до того, как встретили своего партнера. Задолго до того, как ваш идеальный спутник влюбился в вас, вы полюбили себя и свою жизнь, стараясь получить от каждого дня все, что возможно, и проявляя свои самые лучшие черты. Ощутите, насколько приятны эти чувства, и вдохните их. Вы можете почувствовать счастье или гордость или, может быть, просто ощущение «оооо... это здорово!». Позволив этому чувству стать больше, обратите внимание, что оно начинает принимать определенную форму и цвет, подобно красивому облаку, обволакивающему все ваше тело. Обратите внимание на цвет вашего облака радостного ожидания, и дайте ему возможность окружить и наполнить ваше сердце, светиться из ваших глаз и излучаться каждой частицей вашего тела. Во времени и пространстве вы и ваш возлюбленный уже соединены, и каждый раз, когда вы ощущаете радость, счастье и веселье, это облако позитивного настроения сверкает подобно маяку, ведущему вашего спутника к вашему дому. Каждый день имеет значение, каждый выбор влияет. И только от вас зависит, как вы станете проживать свою жизнь прямо сейчас.

Теперь снова вспомните о настоящем моменте, оставив с собой это радостное ощущение. Помните, что, пообещав себе извлекать все возможное из каждого дня, в сознании вы соединились со своим возлюбленным. Как вы готовите себя к его появлению, так и он готовится к встрече с вами. Глубоко вдохните и наслаждайтесь ожиданием, зная, что ваша судьба находится в руках Вселенной и ваш возлюбленный уже находится на пути к вам.

Сделайте последний глубокий и долгий вдох и, выдохнув, сложите руки вместе на своем сердце в молитвенном положении, чтобы закрепить в нем память и ощущение радостного ожидания...

И когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После завершения этой чувстволизации найдите время, чтобы записать то, о чем бы вам очень хотелось вспоминать вместе со своим партнером, и пообещайте себе создать такой опыт в своей жизни прямо сейчас. Есть вероятность, что эти конкретные идеи пришли к вам в голову не просто так, и, осуществив их, вы получите такое вознаграждение, о каком и не думали.

Любовное письмо от Бога

Я получила это письмо более двадцати лет назад и так и не смогла выяснить, кто его написал. Когда я была одинока, чтение этого письма очень вдохновляло меня, и поэтому я решила поделиться им с вами. Читая его (а я рекомендую вам делать это ежедневно), вдыхайте правду этих слов и обращайте внимание, не открыли ли они внутри вас больше пространства для наслаждения тем, что у вас уже есть в настоящем, даже если вы радостно предвкушаете встречу с будущим.

Возлюбленное дитя!

Каждый мечтает о том дне, когда сможет полностью отдать себя кому-то, о том, чтобы иметь глубокие духовные отношения с другим человеком, быть любимым совершенно и исключительно, но я скажу «нет». Нет до того момента, пока вы не почувствуете себя реализовавшимся, удовлетворенным и довольным своей жизнью в одиночестве, полностью и безоговорочно отдавая себя Мне. Только тогда вы будете готовы к очень

близким и уникальным отношениям, которые я для вас запланировал. Вы никогда не объединитесь ни с кем и ни с чем до тех пор, пока не объединитесь со Мной. Я хочу, чтобы вы перестали планировать, перестали желать и позволили Мне дать вам самый захватывающий план вашего существования — такой, какой вы даже не можете себе представить. Я хочу, чтобы у вас было все самое лучшее. Пожалуйста, позвольте мне сделать это для вас.

Вы должны ожидать от меня только самого лучшего. Ощутите, что Я ЕСМЬ. Слушайте и учитесь тому, что я вам скажу. Просто ждите. Это все. Не беспокойтесь. Не волнуйтесь. Не оглядывайтесь по сторонам на то, что есть у других, или на то, что Я дал им. Не засматривайтесь на то, что, как вы думаете, вы хотите. Просто продолжайте смотреть на Меня, или вы пропустите то, что Я собираюсь показать вам. И затем, когда вы будете готовы, я удивлю вас любовью значительно более прекрасной, чем та, о которой вы когда-либо мечтали.

Видите ли, пока вы не готовы и пока не готов тот, кто у меня есть для вас (даже в этот момент Я работаю на тем, чтобы подготовить вас обоих одновременно), до тех пор, пока вы оба не будете полностью удовлетворены Мной и жизнью, которую Я для вас приготовил, вы не сможете испытать любовь, которая воплотит ваши отношения со Мной. Это Идеальная Любовь.

И, дорогое дитя, я хочу, чтобы у вас была самая прекрасная любовь. Я хочу увидеть во плоти образ ваших взаимоотношений со Мной и насладиться вечным союзом красоты, совершенства и любви, который я предлагаю. Знайте, что я очень люблю Вас. Верьте этому и будьте удовлетворены.

С любовью, Бог

Глава 9. Влюбиться в себя

Вы сами так же, как и любой другой
человек во всей Вселенной, заслуживаете
вашей любви и привязанности.
Будда

Ганди однажды сказал, что мы должны «стать тем изменением, которое хотим видеть в мире». Когда вы будете готовиться к появлению вашей родственной души, вы можете воспользоваться этой вечной мудростью в своей собственной жизни, *став* любовником, другом, партнером по играм, товарищем и родственной душой, которую вы ищете.

На минутку задумайтесь об этом. Мы тратим так много времени и энергии на мечты о том, как здорово мы будем себя чувствовать, как внимательно будем заботиться о себе и как гордиться мы будем, когда однажды в конце концов встретим свою вторую половину. Эти мысли могут оставить в нас ощущение восторга по отношению к будущему, но это никак не помогает нам в настоящем. Несмотря на то что иногда это правда: встреча с кем-то — любовником, другом или даже начальником или коллегой — может стать катализатором, который вдохновит нас к позитив-ному росту, но чаще всего это происходит как раз наоборот. *Сначала* мы должны решить расти, любить себя, получать максимум от того, кто мы есть и где мы находимся, и только *затем* ваше решение притянет возможности для любви и отношений в нашу жизнь.

Задумываясь над качествами, которые вы ищете в родственной душе, спросите себя, проявляете ли вы сами их в своей жизни, и если это не так, что вам нужно для этого. Так же, как семя растет под теплом солнца, наши положительные качества вырастают, когда мы обращаем на них внимание.

Позвольте мне привести один пример. Если ваше желание — быть с нежным, преданным и добрым человеком, вам нужно принять решение выработать эти качества в вас самих. Ищите любую возможность продемонстрировать преданность, доброту и нежность к окружающему вас миру — к продавцу в магазине, к курьеру с почты, продавцу по телефону (о, я знаю, это очень непросто!)... или, что самое главное, К СЕБЕ! Если вы ищете страстного, щедрого и дружелюбного спутника жизни, то постоянно, каждую минуту вам нужно искать способы развивать и культивировать эти стороны своей личности. Не в будущем, а в вашей жизни — такой, какая она сейчас. Отличный способ думать об этом задании — представить себе, что вы и есть ваш идеальный партнер, а затем спросить себя: «На месте моего возлюбленного влюбилась ли бы я в меня?» Если вашим ответом будет «нет», тогда постарайтесь стать кем-то, в кого бы вы влюбились. Помните старую пословицу: «Смейтесь, и мир засмеется вместе с вами»? Точно так же правдой является и то, что, когда вы влюблены в себя, весь мир отражает эту любовь обратно к вам. Следующее упражнение поможет вам определить необходимые шаги, которые нужно будет предпринять, чтобы *стать* любовью, которую вы ищете.

Что вам потребуется:
Несколько листов бумаги и ручка.
Удобный стул.
15—30 минут свободного времени.

• Составьте список своих десяти самых любимых качеств. Представьте себе, что вы пишете объявление в Интернете и вам нужно представить свои лучшие десять черт. Если вы не знаете, что написать, просто вспомните, за что вам делают комплименты окружающие люди. Вы щедры, умеете сочувствовать, дружелюбны, добры, внимательны, тактичны, интересны или забавны? Запишите это.
• Перечитав список, убедитесь в том, что он отражает все самое лучшее в вас. Если это не так, доработайте его, пока он не станет соответствовать этому условию. Никто никогда не увидит эту бумагу, она только для вас, поэтому, пожалуйста, ничего не утаивайте.
• Когда вы составили список своих десяти самых изумительных, желанных и восхитительных качеств, настало время написать ежедневное торжественное заявление, которое будет включать в себя эту правду про вас. Оно может выглядеть приблизительно так: *«Я пылкая, сочувствующая, любящая, дружелюбная, готовая помочь и любящая приключения, заботливая, чувственная и высокодуховная женщина, и я люблю это в себе».*
• Дважды в день на протяжении ближайших тридцати дней я хочу, чтобы вы вставали перед зеркалом с широкой улыбкой и вслух зачитывали это заявление. Обязательно смотрите себе прямо в глаза, говоря про себя правду. Сначала это может показаться вам неудобным, но в любом случае продолжайте делать это.

Настало время найти внутреннюю мотивацию, чтобы выявить в вас все самое лучшее. Не ради вашей родственной души, но ради вашего собственного счастья и удовлетворения. Когда вы сможете это сделать, вы откроете для себя один из самых могущественных ключей притягивания к; себе практически всего, о чем вы мечтаете. И если идея о том, что нужно влюбиться в себя, кажется вам «эгоистичной» или «эгоцентричной», то позвольте убедить вас, что это не так. Посмотрите на это с такой точки зрения: если вы не; любите себя... Если у вас нет искреннего и идущего изнутри чувства принятия достойных обожания, интересных, единственных в своем роде

характеристик, обладателем которых являетесь только вы... Если вы еще не научились сочувственно смиряться со своими недостатками и осознали того, что они делают вас уникальной личностью, которой вы являетесь... Если вы не относитесь к своему телу с нежностью и чувственностью... Как вы можете ожидать, что ваш идеальный партнер сможет сделать это? Простая истина состоит в том, что, когда вы любите себя, вы становитесь абсолютно неотразима.

Эта точка зрения о необходимости любви к себе много обсуждается в последнее время, поэтому мне бы хотелось разбить ее на отдельные моменты. Когда вы в последний раз летели на самолете, то, возможно, слышали, как стюардесса объясняла, что в случае изменения давления в салоне вам необходимо воспользоваться кислородной маской самому перед тем, как пытаться помочь кому-то еще. Это нужно потому, что, когда самолет теряет высоту, у вас есть всего около шести секунд до того, как вы потеряете сознание, и если вы не воспользуетесь этим временем и не наденете на себя маску, вы никак не сможете помочь другому человеку.

Следующий пример красноречивее всяких слов говорит о любви к себе. Если вы не относитесь к себе с любовью, признательностью и нежностью, не думаете о себе с приязнью, не заботитесь о здоровом питании, то у вас просто не будет внутренних ресурсов для любви и нежности по отношению к другому. Любить себя означает быть таким же внимательным к собственным нуждам, как и к потребностям своего любимого. Это означает заботиться о себе так, как будто вы — самый важный человек в мире. Вам потребуется выделить время, чтобы изучить себя и выяснить, что для вас действительно важно — как в жизни, так и, естественно, в любви. Когда вы искренне любите себя, вы больше не хотите идти на компромиссы со своими стандартами, поскольку слишком цените свое счастье. Применение этого единственного принципа стало ключом, отомкнувшим тайну поиска родственной души для моей подруги Стефани Хартман.

История Стефани: Идеальное соответствие
(Продолжение, начало см. 6 главе I)

Что ж, я готова признать, что была несколько не в своем уме. Я носилась с идеей идеального партнера, хотя глубоко внутри считала, что все, это — полная чушь. Тем не менее моя мама всегда говорила мне: «Не оглядывайся назад или вниз, смотри вперед, и счастье тебя найдет»; И так и случалось — как только я перестала за ним гнаться.

Так как же я притянула свое идеальное соответствие?

Говоря вкратце, я решила не встречаться больше с мужчинами, которые были «почти», даже с теми, которые были «почти» на 99 процентов. Я приняла решение отказаться от «Мистера Возможного», чтобы отыскать «Мистера Единственного ».

В какой-то момент я громко объявила друзьям, что я — хороший человек, что я действительно себе нравлюсь и больше не хочу идти на компромиссы. Я зашла настолько далеко, что составила список качеств, которые мне необходимы, и другой список — тех черт, которые я не потерплю. Эти списки основывались на моем понимании себя самой. Я знала, что у меня есть любовь, которой я могу поделиться, но во мне больше не было «вакуума», который требовалось заполнить. Кстати говоря, это БОЛЬШАЯ разница. Если парень не подходит с самого начала, то на него просто не стоит тратить время. Я не хотела больше «не тех» партнеров. Я сказала себе: «Вот и все! Забудь все эти поиски идеального партнера. Я буду общаться со своими подругами, заниматься йогой, веселиться и прогуливаться в солнечную погоду в одиночестве!» Другими словами, я снова начала налаживать связь с собой.

Спустя около недели после этого заявления моя лучшая подруга позвонила мне и предложила пойти на свидание «вслепую». Я стала протестовать. Она что, шутила? Разве она не слышала мою клятву? Она сказала, что это будет веселое и «безопасное» свидание. (Я до сих пор не очень понимаю, что это значит.) Она объяснила, что сама встречалась с этим человеком около месяца назад. «Здорово! — саркастично заметила я. — Остатки. Почему же ты сразу с этого не начала?»

Теперь я подшучиваю над тем, что моя лучшая подруга просто выбрала моего мужа перед нашим первым свиданием. Она рассказала, что познакомилась с моим будущим мужем через Интернет, и у них было одно свидание около года назад, но тогда между ними не мелькнуло ни искорки. В то же время эта самая подруга познакомилась с другим парнем, за которого она в результате и вышла замуж за две недели до моей собственной свадьбы. Так что практически в одну неделю она познакомилась как с моим, так и со своим будущим мужем. Она очень целеустремленная.

Мы познакомились через электронную почту и в течение пары недель переписывались о всяких пустяках. Затем мы созрели до телефонного разговора, и только потом — до общения вживую. Я была в проигрышном положении, поскольку моя подруга дала ему ссылку на мой сайт, и он знал, чем я занимаюсь, как я выгляжу, и даже читал мои «Десять вещей, которые вы, возможно, не хотите знать про Стефани», в то время, как я не знала НИЧЕГО. Для того чтобы подразнить меня, он даже шутил, что у него страшная кожная болезнь и что он до сих пор живет со своей мамой. Я хотела поужинать с ним в субботу, но он предложил сначала встретиться выпить кофе (у Мистера Холостяка было слишком много неудачных первых свиданий, и он не хотел «тратить» субботний вечер). Если все пройдет хорошо, объяснял он, то, может быть, он предпримет усилие и созреет для ужина. До этого момента я не знала, что у меня есть самолюбие. Я просто оскорбилась тому, что меня «перевели в низшую категорию». (Очевидно, что он не имел никакого представления, что в Интернете было множество мужчин, которые только и делали, что мечтали встретиться со мной... Бр-р-р!) Как в результате оказалось, его комментарий расстроил меня всего лишь настолько, чтобы мне стало любопытно, что это за человек. Теперь я точно решила познакомиться с ним.

Решив по-женски ему отомстить, я наказала его, поменяв только что купленный красивый «наряд для свиданий» на джинсы, безрукавку и пляжные сандалии. Я не могла придумать никакой наряд, который бы больше выражал следующее послание: «Мне абсолютно наплевать». Удовлетворенная своим остроумием, я ждала его появления. Раздался стук, и я открыла дверь.

Затем мы оба замерли в молчании, стоя в проеме распахнутой двери и уставившись друг на друга. Он думал: «Ух ты, она шикарна... Большая удача!» (Это его слова, а не мои. Чертова безрукавка, я до такой степени по-мужски не думала.) А я думала, глядя на его внешний вид «с иголочки»: «О нет, я надела не тот наряд». Достаточно сказать, что наше первое свидание продлилось около восьми часов — дольше, чем обычно пьют кофе. Между ужином и кофе я заставила его подождать на улице, пока переодевала свой ловко придуманный костюм, который «был достоин» этого великого дня.

Итак, именно здесь наш «сторонник единобрачия» встретился с игроком (давайте назовем его так, это слово кажется мне наиболее приятным, хотя есть и другие названия). Он определенно наслаждался своей холостяцкой жизнью. Несмотря на то что наши жизненные стили различались, мы оба не собирались переходить к «оседлому образу жизни» или начинать серьезные отношения с «почти идеальным» партнером. У него тоже был болезненный опыт расставания, и пока я составляла на бумаге список тех качеств, которые хотела бы видеть в своем спутнике жизни, он делал то же самое в голове. Его список бы больше похож на «чувство», которое, как ему казалось, он узнает.

Во время нашего второго свидания Мистер Холостяк (крутивший с пятью девушками из двух стран, которые пытались встречаться с ним в то же время) сообщил своему лучшему другу во время их мужского разговора после свидания, что встретил женщину,

на которой собирается жениться. Он сказал следующее: «Я чувствую, что судьба преподнесла мне идеальную женщину, и я распознал ее. Я понимаю, что моя жизнь вскоре изменится. Я знаю, что это женщина, с которой я хочу провести свою жизнь». Его друзья не могли поверить тому, что происходит, поскольку это было абсолютно на него не похоже. В этот вечер ему пришлось сделать несколько неприятных звонков. Простите, девочки!

Мы были обручены, приобрели дом, взяли в приюте собаку и поженились, и все это — за два года после знакомства. Ничего не казалось разрушенным, было ощущение, что все правильно, Свадьба казалась абсолютно естественной и правильной с самого начала нашего общения. Одним из самых любимых моментов знаменательного свадебного дня стало то, каким образом я заставила своего жениха улыбнуться и засмеяться в тот момент, когда слезы наворачивались ему на глаза (он скажет вам, что просто что-то попало ему в глаз). Самым неожиданным в тот день стало ощущение спокойствия и такая готовность спуститься в проход между рядами, что я почти спринтовала, и моему отцу пришлось удерживать меня.

Мы никогда не боялись быть «настоящими» друг с другом, на самом деле мы требовали этого с самого начала наших отношений. Это подчеркивалось во время произнесения свадебной клятвы. Мой бедный жених получал «советы» от женатых мужчин, и они шутливо говорили ему, что после свадьбы его мнение никогда больше не будет учитываться. Мы с Джерродом написали нашу собственную клятву, которую я зачитывала. Когда я сказала: «Я обещаю всегда слушать тебя, когда ты говоришь», Джеррод начал лопаться от смеха и даже не дал закончить предложение. Он просто не мог остановиться. Тогда я подняла вверх написанную клятву и сказала: «Я буду! Это написано здесь черным по белому!» Весь зал взревел от хохота. Кто сказал, что свадебная церемония обязательно должна быть скучной?

Встреча с моим мужем заставила меня понять, что истинный спутник жизни защищает ваше сердце. Вы узнаете его по его характеру — его глубинная система ценностей будет соответствовать вашей собственной. Главная черта, которую надо искать в своей родственной душе, — это чувство узнавания, ощущение «я дома».

Оглядываясь назад, я могу сказать, что все произошло только тогда, когда я в конце концов решила смириться с ничем. Все, что мне действительно было нужно глубоко внутри, немедленно заняло свое место (неважно, сколько времени для этого потребовалось).

Когда я встретила Джеррода, мы сразу же почувствовали, что знали друг друга раньше, как будто у нас уже была своя история. Мы чувствовали себя очень мирно, ощущали себя самими собой, как если бы нашли друг в друге свой дом. И для девушки, которая путешествует так много, как я, в этом ощущается волшебство.

Теперь я знаю, что действительно существует идеальный партнер для каждого человека. Как только вы прекратите пытаться переделать всех «почти» ваших идеальных спутников жизни, вы поймете, что ваш возлюбленный есть и просто ждет вас.

* * *

Привлечение своей родственной души с помощью Закона притяжения — это не надувательство! Это очень личное воззвание к Вселенной, в котором вы просите послать вам любовь, которую заслуживает и желает ваше сердце. Сохранение своих стандартов и ценностей, даже если это означает прекратить сиюминутное удовольствие от встреч с кем-то, кто, как вы знаете, вам не подходит, является основой любви к себе. А любовь к себе — обязательное условие для того, чтобы вас любили другие люди.

Чтобы поддержать вас и помочь глубже по любить себя, моя сестра Дебби Форд создала последнюю *чувстволизацию.*

Чувстволизация: Любовь к себе

Когда я смогу полюбить всю себя, тогда я смогу полюбить всех вас. Сочетайте это упражнение со своим намерением влюбиться в свое самое чудесное естество — вашу заслуживающую любви, нежную, целостную и абсолютно уникальную личность.

Делайте глубокие вдохи и медленные выдохи, и с каждым выдохом позвольте себе погружаться все глубже и глубже внутрь себя, в то очень тихое и спокойное место, где обитает вся мудрость, смелость и любовь, которые вам нужны. Представьте себе, что вы просто вплываете в это очень тихое и безопасное место с намерением безумно и полностью влюбиться в себя.

Сделайте еще один глубокий вдох. Выдыхая воздух, представьте себе, что вы плывете к удобному диванчику, месту, где вы ощущаете себя уютно, комфортно и спокойно.

Я прошу вас оглянуться налево, где вы увидите свое изображение. Это ваше самое красивое изображение. Часть вас излучает радость и надежду, другая часть знает, что вы — особенная и уникальная личность и что во всем мире нет никого, похожего на вас.

На что похоже это ваше изображение? Может быть, вы увидите себя в возрасте двух-трех лет или семи, или пятнадцати, или двадцати двух. Это вы, когда вы излучаете любовь. Ваши глаза светятся. Вы неотразимы.

Просто пригласите эту вашу часть прийти и сесть перед вами, еще раз глубоко и медленно вдохнув, позволяя выдоху соединить вас душами с этой частью вашей личности. И попросите ее сказать что-то приятное про вас. Что делает вас такой особенной, такой теплой, такой прекрасной?

Позвольте себе услышать от этой вашей самой красивой части все причины, почему вы достойны и заслуживаете встречи с любовью всей вашей жизни и наслаждения ею. Дайте себе услышать все причины, по которым вам следует сумасшедше и страстно влюбиться в себя. Позвольте этой своей части показать вам все хорошее,

что вы сделали, людей, которых вы поддержали и чью жизнь обогатили.

Осознайте все важные качества, которыми вы обладаете и которые делают вас такой необыкновенной личностью и такой привлекательной.

Теперь спросите свою самую привлекательную часть, от чего вам потребуется отказаться для того, чтобы безумно влюбляться в себя снова и снова. О каких мыслях вам нужно забыть? Какие убеждения нужно поменять? От каких стереотипов поведения вам следует отказаться, чтобы почувствовать свою уникальность, желанность и притягательность?

Сделайте еще один вдох и выдох, позволив себе принять то, что вы только что слышали. И если вы хотите отказаться от этого во имя любви, просто скажите это той вашей части и подумайте, что вы можете сделать на этой неделе, чтобы подтвердить свое решение. Есть ли какое-то дело, с которым вам надо разобраться, ждет ли кто-то вашего звонка или не нужно ли вам принять чью-то поддержку?

И если вы хотите это сделать, просто признайтесь в этом себе и своей самой привлекательной части.

А теперь попросите эту часть себя сказать вам теплые слова, которые вам нужно говорить себе каждый день, чтобы чувствовать себя любимой, любящей и привлекательной. Какие приятные слова вам нужно услышать, чтобы ощущать присутствие любви каждый день? То, что вы добрая, хорошая, сексуальная, красивая, потрясающая, удивительная? То, что вы гениальная? То, что вы достойная? Желанная? Знающая, творческая, особенная, важная?

Сделайте глубокий вдох, вдохните эти слова. Теперь скажите их себе семь раз.

Позвольте себе увидеть, как эти слова запечатлеваются в вашем сознании. Просто вдохните их, поскольку вы так достойны любви.

Вы заметили, как смягчилось ваше сердце? Заметили, как эти слова дали вам почувствовать, что вас ценят. Это ваши слова. Бы услышали их от своей самой привлекательной части.

Просто признайте великолепие своих человеческих качеств. Примите великодушие своего сердца.

Сделайте еще один медленный и глубокий вдох, позволяя всему, что стоит между вами и любовью, исчезнуть на выдохе. Дайте себе увидеть, как вы сможете одарить людей, которых любите: ваших детей, сестер и братьев, коллег на работе, соседей, друзей. Осознайте, что искренне любить себя означает одаривать любовью всех людей, которых вы встречаете. Позвольте себе увидеть это сейчас.

Теперь представьте себе, что все люди в вашей жизни — все люди, которых любите вы и которые любят вас, приходят и целуют вас в щеку — те, кто рядом с нами, и те, кто уже покинул этот мир. Позвольте себе услышать, как они ободряют вас, и дайте их любви проникнуть в каждую клеточку вашего тела.

А затем во время вашего следующего выдоха просто повторяйте эти слова:

«Я любима. Я привлекательна, Я — любовь».

«Я любима. Я привлекательна. Я — любовь».

«Я любима. Я привлекательна. Я — любовь».

Позвольте всему, что стоит между вами и этими словами, исчезнуть, скатившись на пол под ваши ноги. И просто повторите эту мантру семь раз, позволяя вибрации этих слов унести с собой все, что мешает вам слиться с этой реальностью.

«Я любима. Я привлекательна. Я — любовь».

Да будет так.

Все, что вам нужно сделать сейчас, — продолжать быть хорошим человеком, таким, какая вы есть, и продолжать каждый день все более страстно влюбляться в себя. Уделяйте внимание созданному вами пространству, не упускайте новые возможности, живите, зная, что у вас уже есть нежные и надежные отношения, и наслаждайтесь ожиданием появления своего возлюбленного.

Глава 10. Готовы ли вы к БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ?

Действительно ли вы готовы к Большой Любви? Если вы можете уверенно ответить «да» на следующие утверждения, то вы и правда готовы.

• Я считаю, что заслуживаю Большую Любовь, и что мой единственный находится где-то рядом и тоже ищет меня.

• Я четко представляю себе тип человека и отношений с ним, которые мечтаю притянуть в свою жизнь.

• Я излечилась от багажа моих прошлых отношений.

• Я создала карту сокровищ, подготовила угол взаимоотношений в своем доме и спальне, а также написала свой Список для Вселенной и освободилась от него.

• Я люблю себя и искренне наслаждаюсь своей компанией.

• У меня есть время, энергия и ресурсы для того, чтобы заботься о другом человеке.

• Я живу так, как будто мой идеальный спутник уже находится рядом со мной, но при этом я наслаждаюсь процессом ожидания.

Если на эти утверждения вы ответили «да», то примите мои поздравления! Применив принципы и проработав упражнения, описанные в этой книге, вы сделали свою часть работы по привлечению вашей родственной души в свою жизнь. Вы четко определили, чего ищете в своем партнере, и «оставили свой заказ» Вселенной. Бы позаботились об эмоциональных ранах, которые, быть может, невольно, держали любовь на отдалении от

вас. Вы разобрали беспорядок в своей жизни, сердце и жилище для радостного ожидания появления вашей второй половины. Вы создали пространство для роста новой любви. Вы поменяли свои убеждения и даже сейчас притягиваете к себе нежные и надежные отношения, о которых мечтаете и которых заслуживаете. И, что самое важное, вы узнали, что то, кем вы *являетесь,* — это значительно более мощный магнит, чем то, что вы можете *сделать.* Другими словами, у вас удачный роман с самой собой!

Я отлично помню этот очень продуктивный и плодотворный период в своей жизни. Видите ли, влюбившись в себя, вы не только привлекаете еще больше любви. Вы притягиваете еще больше дружбы, больше возможностей, больше успеха — больше всего, о чем только мечтаете. Я не могу забыть день, когда осознала одну удивительную вещь. *Даже если я никогда не встречу свою родственную душу, у меня уже есть (и будет дальше) потрясающая жизнь.* Это напоминает парадокс, но, когда я смогла объять два чувства вместе — любовь к своей жизни такой, какая она есть, и желание поделиться ею с другим человеком, — я внезапно обрела мир. И вскоре после этого осознания я встретилась со святой женщиной, волшебным образом навсегда изменившей мою жизнь.

22 июня 1997 года я пошла на встречу с Аммой, святой из Индии, дарующей объятия. Я слышала про нее несколькими годами раньше от Дипак Чопра, сказавшей мне: «Амма — она потрясающая. Если у тебя когда-нибудь появится возможность получить от нее объятие, обязательно сделай это». Я записалась на семинар выходного дня, зная, что за время занятий смогу как минимум два раза подойти к ней. Последние годы я занималась прощением себя и других за неудачные отношения, я создала свой список и освободилась от него, послав сообщение Вселенной. Я освободилась от энергетических связей со своим бывшими любовниками и искренне верила, что моя вторая половина находится где-то рядом. Теперь я надеялась на небольшое вмешательство из Космоса, которое поможет свести нас вместе.

В первый вечер занятий я терпеливо ждала в очереди своего объятия. Я была возбуждена и немного нервничала... У меня был план, но я не была уверена, что он сработает. Мне говорили, что когда Амма вас обнимает, она может шепнуть что-то или пропеть вам на ухо, но вы с ней не можете разговаривать, поскольку она не понимает по-английски. Наконец настала моя очередь, и когда Амма обнимала меня, я прошептала ей в ухо: «Дорогая Амма, пожалуйста, излечи мое сердце ото всего, что мешает мне найти моего любимого». Она засмеялась, когда я сказала это, и сжала меня крепче. Я знала, что она «поняла» мою молитву.

В ту ночь мне приснился очень живой сон. Во сне было семь женщин, одетых в пурпур и певших для меня. В песне были следующие слова:

«Ариэль — это женщина, идущая после Бесс». Проснувшись утром, я решила, что это был знак — мой возлюбленный был рядом, но в настоящий момент он был с кем-то по имени Бесс.

На следующий вечер у меня была еще одна возможность получить объятие от Аммы. В этот раз я прошептала в ее ухо просьбу прислать мне моего возлюбленного и одним духом выпалила часть моего списка желательных качеств. И снова она засмеялась и сжала меня крепче.

Спустя три недели я неожиданно поехала в командировку в Портленд, штат Орегон. Один из авторов, с которыми я работала, собирался дать интервью на важном телевизионном шоу. Сначала снимать хотели в студии в Лос-Анджелесе, но затем решили переместиться в дом Ника в Портленде, и издатель попросил меня поехать с ними и проследить за съемкой. Звонок поступил вече-ром в четверг, и мне нужно было быть в Портленде на следующее утро. Я позвонила в офис Ника и поговорила с одним из его коллег, Брайаном, согласившимся встретить меня в аэропорту на следующий день. Он учтиво объяснил мне, что, поскольку в аэропорту Портленда идет ремонт, он не сможет встретить меня прямо в зале прилета, и он подробно рассказал мне, где я смогу его найти сразу при выходе из терминала.

Во время перелета в Портленд я как-то странно нервничала. Сначала я думала, что это происходит из-за того, что я сижу на особой диете, устраняющей действие токсинов, — я около недели питалась только разнообразными соками и супами. Но вскоре я узнала, откуда «шли» все мои нервы. Приземлившись в аэропорту, я последовала указаниям Брайана и, выйдя из терминала, быстро его нашла. В момент, когда я его увидела, у меня мелькнула мысль: «Интересно, кто такая Бесс?» Практически сразу за этой мыслью появилась другая: «Это не твой тип мужчины, и ты сегодня несколько не в себе».

Когда мы приехали в дом Ника, телевизионная команда устанавливала все необходимое для интервью. Когда они были готовы к началу съемки, я села в углу комнаты на маленькую скамеечку рядом с Брайаном. Мне следовало концентрироваться на разговоре между Ником и ведущим программы, но я все время отвлекалась на непреодолимое желание помассировать плечи Брайана. Желание было таким настойчивым, что я буквально была вынуждена сесть на свои руки, что-

бы не поддаться искушению. Сидя на скамеечке рядом с Брайаном, с которым познакомилась около часа назад, я очень четко услышала голос, который сказал мне: «Это твой Единственный. Именно так все и происходит. Это тот, с кем ты проведешь всю свою жизнь».

Теперь я была уверена, что схожу с ума. До этого я никогда не слышала голоса, и меня никогда не тянуло массировать плечи незнакомых людей. Что происходило? Когда интервью закончилось, включили свет, и мы встали, Брайан повернулся ко мне и спросил: «Когда я встретил вас в аэропорту, я не показался вам знакомым?» Немного захваченная врасплох, я ответила; «Да, а почему вы спрашиваете?» И он ответил: «Потому что я мечтал о тебе».

Я была настолько поражена тем, что он сказал, что просто повернулась и пошла к двери, чтобы глотнуть свежего воздуха. Уходя, я услышала, как Ник сказал Брайану: «Давай позовем Ариэль сегодня вечером на ужин перед ее вылетом! А ты не хочешь пригласить Элизабет?» Выйдя посидеть на патио, выходящее на берег озера, я подумала: «Потрясающе! Стало быть, Бесс *существует.* И не просто Бесс, а даже Элизабет. Должно быть, это его жена». Затем снова вернулся голос, который сказал: «Не волнуйся. Они просто как брат с сестрой».

Я не знала, что все это значило. Я была взволнована, голодна и более чем запутана. Позже в тот день мы с Брайаном пошли на ужин с Ником, его женой и несколькими другими людьми, а также с Элизабет, которая приехала со своим другом. Это был жаркий летний вечер, и обслуживание в ресторане оставляло желать лучшего. Мы заказали ужин, но нам пришлось ждать целую вечность, пока нашу еду приготовят. Еще до того, как нам подали ужин, мне уже было пора ехать, поскольку я должна была успеть на самолет. Ник попросил сложить мое блюдо из форели в коробку, а Брайан поспешил к машине, чтобы отвезти меня в аэропорт вовремя. Пока мы ехали к аэропорту, я кормила нас обоих своим ужином из форели и с удивлением слышала произносимые мною слова. Я с трудом могла поверить, что они вылетают из моего рта. Что-то типа: «Знаешь, я совсем не хочу иметь детей», на что Брайан ответил: «Именно поэтому мы расстались с Элизабет. Она хотела выйти замуж и завести детей, а я не хотел». Затем я услышала свои слова: «Я ищу тантрического партнера». В этот момент Брайан едва не врезался в бордюр (позже я узнала, что я *действительно* снилась ему на протяжении последних трех недель, и в ночь перед тем, как встретить меня в аэропорту, он видел нас во сне в тантрической позиции яб-юм). В этой позиции мужчина сидит, скрестив ноги, а женщина располагается на нем сверху и обнимает его ногами за спину. Они находятся в полном единении и все их чакры соединены.

Мы приехали в аэропорт. После скорого объятия на прощание я побежала на самолет. Ожидая в терминале, я позвонила своему ведическому астрологу Марку Боуни. Я вкратце рассказала ему про Брайана и дала ему информацию о его дате рождения (которую мне удалось извлечь у Брайана до вылета). К тому времени, когда я попала домой, Марк

оставил голосовое сообщение, в котором говорилось: «Я просмотрел обе ваши диаграммы. Более явных знаков предопределенных отношений я никогда еще не встречал. Я предсказываю, что вы поженитесь».

Неделей позже Ник и Брайан приехали в Сан-Диего на книжный тур Ника. Мы с Брайаном сидели в конце комнаты и, пока Ник читал свою лекцию, писали друг другу записки совсем как семиклассники! С этого момента все происходило очень быстро. Мы с Брайаном обручились спустя три недели. В течение двух месяцев Брайан переехал в Ла-Хойя и стал жить у меня. Ровно через год после того, как я попросила Амму помочь мне найти моего идеального партнера (что стало кульминацией многолетнего сознательного созидания), она провела индийскую церемонию, поженив нас перед тысячами людей.

Я с уверенностью могу сказать, что подготовка, проведенная мной перед встречей с Брайаном, явилась причиной того, что мы сейчас вместе. Мне нужно было иметь опыт «плохой» любви перед тем, как стать готовой к «большой» любви. Мне нужно было вырасти в любящую, духовную, счастливую и удачливую личность, чтобы стать энергетическим магнитом для моей родственной души. То же самое является правдой и для Брайана. Ему пришлось проделать немало работы, прояснить для себя то, чего ему следует достигнуть, и разобраться с некоторыми отношениями перед тем, как он оказался готов разделить со мной свою жизнь.

Мне хочется предположить, что это также правда и для вас и вашего возлюбленного. Думайте об этом как о великом произведении — например, бродвейской постановке. Блеск и красота, которые можно увидеть на премьере, слой за слоем были созданы во время важного периода подготовки шоу. Аудитории это может показаться волшебством, но бесчисленные часы сознательного созидания остались за сценой. Подготавливая площадку для своего великого любовного представления, переписывая сценарий, оттачивая сюжет и выбирая идеальных актеров, знайте, что конечный результат вернет вам ту любовь, заботу и внимание, которые вы вложили во время подготовки.

Знайте также, что даже если вы методически применяете принципы и упражнения, описанные здесь, вы никогда не можете стать главным управляющим своей судьбы и никогда не будете иметь стопроцентного контроля над процессом. Всегда есть невидимая сила, ведущая вашу руку, слегка подталкивающая вас с помощью интуиции и находящая удовольствие в каждом моменте разворачивающегося действа. У нас, как и у любого человеческого существа, есть свобода воли в нашем выборе, мыслях, убеждениях и действиях. Но будучи также вселенскими существами, являющимися частью большего мира, мы плывем по течению, повинуясь божественному замыслу. Там, где эти силы пересекаются, начинается то, что некоторые называют волшебством.

Подготовьте себя, подчинитесь божественному замыслу и наслаждайтесь поездкой.

Посылаю вам любовь и знаю, что БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ уже на пути к вам.

Ариэль

Об авторе

В течение последних двадцати пяти лет Ариэль Форд популяризирует свой оригинальный взгляд на мир через все средства массовой информации. Она является одним из основателей Духовного Кинематографического Центра — DVD-клуба, предоставляющего фильмы, помогающие духовному росту и раскрытию человеческой личности. Занимаясь продвижением продукции фирмы «Гайам», Ариэль ведет газетную колонку и появляется в СМИ, пропагандируя последние течения в зеленом, эко-сознательном, здоровом стиле жизни, духовном и физическом совершенствовании. Она является автором семи книг, включая серию *«Горячий шоколад для таинственной души».* Ариэль живет в Ла-Хойя, Калифорния, со своим мужем и родственной душой Брайаном Хиллиардом, а также их кошачьими друзьями. Ее сайты в Интернете — www.soulmatesecret.com и www.everythingyoushouldknow.com

Благодарности

Я счастлива тому, что в жизни меня окружают совершенно изумительные люди, которые одновременно стали моими друзьями и коллегами по работе.

С особой теплотой хочу поблагодарить умную и всегда глубоко проницательную Даниэллу Дорман за ее редакторские навыки. Каждый писатель должен быть счастлив, имея такого помощника, как Даниэлла, рядом с собой.

Спасибо потрясающе талантливому Майку Кенигсу, без которого не было бы сайта www.soulmatekit.com (вдохновившего меня на написание этой книги). Его одаренность, щедрость и ошеломляющие многосторонние навыки вкупе с владением разнообразной техникой ежедневно вдохновляли меня.

Искренняя благодарность моим друзьям, поделившимся со мной своими личными историями:

моей потрясающей свекрови Пегги Хиллиард и ее второй половине Джону Морсе, Линде Сивертсен, Кэти Диамант, Дрю Хэриоту и Дженни Келлер, Пеги Мак Колл, Стефани Хартман, Шону Роач, Гейл Мэндел, Кену Фостеру и Колетт Бэрон-Рейд.

Выражаю благодарность своему восхитительному кругу друзей за их неиссякаемую любовь и поддержку: Кэрол Ален, Хайде Бэнкс и Ховарду Лазару, преподобному Лори Сью Броквею, Кристену Брауну, Дипак и Рита Чопра, Нэнси де Херрера, Виван Глик, Гею и Кэтлин Хендрикс, Дивине Инфузино и Марку Шнайдеру, Глории Джоунс, Синтии Керси, Кэролин Рэнджел, Беки Роббинс, Карле Пикарди и Гофреддо Кьявелли, Фэй Шелл, Лисе Шарки, Марси Шимофф, Стефену и Лорен Саймон, Джеремайе Салливану, Рене Томасу, Джаю Варадараж и Марианне Уилсон.

Ангелу по общественным связям Джилл Манжино. Спасибо, сестра, за твою любовь, поддержку и расширение мира,

Шон Митчелл, за ее мудрость и руководство в изучении фэн-шуй, и Скоту Бламу из «Дейли Ом». Спасибо вам обоим за поддержку и проницательность.

Эта книга никогда бы не была закончена без любви и помощи моей потрясающей сестры Дебби Форд, создавшей благоприятную ситуацию для моего первого публичного разговора о родственных душах во время одного из ее круизов.

Потрясающая команда мечты на «Харпер Уан»: Синтия ДиТиберио, Гидеон Вейл, Марк Тобер и Клодия Бутот, спасибо вам за то, что сделали мое выступление веселым и очень простым.

Я выражаю глубокую любовь и признательность моей маме Шейле Ферст и отчиму Ховарду Ферсту, чьи взаимоотношения родственных душ служили мне ежедневным напоминанием о том, что такое на самом деле БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ.
И в конце моя глубокая благодарность Амме, чудесной святой, и моей родственной душе — Брайану Хиллиарду, которые оба являются ежедневным выражением самого высокого проявления любви.